

"Jim Kwik knows how to get the maximum out of me as a human being."

— WILL SMITH

LIMITLESS

UPGRADE YOUR BRAIN, LEARN ANYTHING FASTER,
AND UNLOCK YOUR EXCEPTIONAL LIFE



JIM KWIK

FOREWORD BY MARK HYMAN, M.D.

Praise for
Elogios para

SIN LÍMITES

"Jim Kwik sabe cómo sacar el máximo provecho de mí como ser humano".

- **WILL SMITH**

"Si bien muchos autores afirman que enseñan algunas habilidades increíbles, ninguna habilidad es tan poderosa como aprender a aprender. Es la superpotencia de la que crecen todos los demás. . . . He visto con mis propios ojos lo que se puede hacer con la tríada de motivación, mentalidad y método de este libro. Sigue leyendo y aplica lo que aprendes. Podrías sorprenderte a ti mismo.

- **ERI & S & H8RENBURG,CEO, Fast Company & Inc.**

"Mi investigación sobre el Alzheimer subraya la importancia de no solo proteger su cerebro de lesiones, sino también de desafiarse a sí mismo a través del aprendizaje continuo. Jim Kwik ha dado conferencias, con excelentes comentarios, en el Centro de Salud Cerebral Lou Ruvo de la Clínica Cleveland a nuestro personal, cuidadores y pacientes; él es el experto en aptitud cerebral y aprendizaje acelerado ".

- **-EFFREY L. y 8MMINGS, MD, S & .D.,**Director Fundador, Clínica Cleveland Centro Lou Ruvo para la Salud del Cerebro; Director, Centro de Neurodegeneración y Neurociencia Traslacional; Profesor y Vicepresidente de Investigación, Departamento de Salud Cerebral, Universidad de

Nevada – Las Vegas (UNLV)

"Donde empoderé a las mujeres sobre asuntos de dinero, Jim Kwik les permite a las personas tomar el aprendizaje en sus propias manos. Nuestra mente es nuestra mayor

activo de creación de riqueza. Cuando lees *Sin límites*, no solo serás más inteligente, lograrás cosas que nunca creíste posibles".

- **NI & OLE LAPIN**, Presentador de noticias de televisión, experto en dinero y el número 1 *New York Times* autor más vendido de *Perra rica, perra jefe* y *Convirtiéndose Super mujer*

"Los guerreros a lo largo del tiempo se preparan y se enfocan. Son implacables. Jim Kwik te ayuda a conquistar tu cerebro y mantenerte firme contra las fuerzas de la distracción y el pensamiento negativo. Su libro *Sin límites* es una lectura obligada para una mente imparable".

- **GERARD B8TLER**, galardonado actor y productor

"Mientras estaba en * E, Jim Kwik entrenó a nuestro equipo ejecutivo y habló en muchas de las reuniones de nuestra compañía con altas críticas. Es un experto de clase mundial en brindar la capacitación y las herramientas que los equipos de alto impacto necesitan para elevar su organización".

- **BETH y OMSTO & K**, ex director de marketing y vicepresidente de * * eneral Electric y autor más vendido de *Imagínelo hacia adelante*

"Me cuelgo de cada palabra de la boca de Jim Kwik. . . . Tiene una capacidad tan poderosa para ayudar a las personas a desbloquear habilidades que ni siquiera sabían que tenían".

- **TOM BILYE8**, CEO de Impact Theory y cofundador de 4uest Nutrición

" *Sin límites* es el compañero perfecto para cualquiera que desee provocar un cambio significativo. En este libro, Jim le mostrará cómo desatar su mente, su impulso y su vida".

- **LISA NI & HOLLS**, orador, CEO y *New York Times* más vendido autor de *¡No importa qué!*

"Al lograr avances, debemos enfrentar el escepticismo y el pensamiento convencional profundamente arraigado que se ha perforado en muchos de nosotros. *Sin límites*

te enseña cómo disipar las 7 mentiras del aprendizaje que están frenando a tu verdadero genio. . . . ¡Tu cerebro no será el mismo después de este libro!

- **NI&K ORTNER**, *New York Times* autor más vendido de *La solución de tapping* y *La solución de tapping para manifestar tu mejor yo*

"En *Sin límites*, Jim Kwik comparte métodos para desbloquear tu potencial. Te guía, paso a paso, a convertirte en la persona que quieres ser con sus hábitos de aprendizaje y de mejora del cerebro fáciles de comenzar".

- **B-FOGG,PH.D.**, fundador del Behavior Design Lab en la Universidad de Stanford y *New York Times* autor más vendido de *Hábitos Diminutos*

"Jim Kwik es como un entrenador personal para tu cerebro. Había entrenado a mi equipo en estrategias de aprendizaje acelerado para ayudarlos a agudizar su enfoque, productividad y rendimiento mental. Siempre he creído que primero ganas en tu mente, luego entras en el campo de juego, no al revés. Lea este libro, no hay límites".

- **CERVEZA INGLESA; RODRIGUEZ**, MVP 3 veces, All-Star 14 veces, Serie Mundial Campeón y CEO de A-Rod Corp

"La transformación comienza con la preparación de tu mente para el cambio. Al final de *Sin límites*, Creerás en tu potencial sin explotar. Nuevos niveles de éxito son posibles y alcanzables con Jim Kwik como su guía".

- **A&K y ANFIELD**, orador galardonado, cocreador de la serie Chicken Soup for the Soul®, y *New York Times* autor más vendido de *Los principios del éxito*

"La memoria es crucial para la felicidad, como Jim Kwik explicó tan bellamente durante uno de mis episodios de podcasts más populares. En su libro *Sin límites*, él te desafiará a hacer algo loco, pero te juro que entrenarás tu mente para conquistar tus días para vivir tu mejor vida. ¿Mejor de todo? Te darás cuenta de que eres suficiente.

- **EANNIE MAI**, Emmy y NAACP galardonado animador / productor, coanfitrión de *El Real*

“De la misma manera que ayudo a estudiantes y adultos a superar sus miedos relacionados con los números y la aritmética, Jim Kwik ayuda a las personas a superar sus creencias limitantes sobre el aprendizaje. *Sin límites* contiene los métodos prácticos y probados de lectura rápida, estudio y memoria con los que todos podemos contar! ”

- **S & OTT FLANSB8RG**, The Human Calculator®, poseedor del récord mundial * uinness,
fundador de la National Counting Bee y superventas
autor de *Magia Matemática*

“Si crees que no puedes leer más rápido, recordar más o despegarte, este libro es para ti. Cambiará tu mentalidad, te motivará y te ayudará a lograr lo que nunca creíste posible ”.

- **DAVE ASPREY**, CEO, fundador de Bulletproof 360, Inc., y *Nueva York*
Veces autor más vendido de Súper humano

“El sueño tiene un gran impacto en la salud del cerebro, y también lo hace entrenar tu mente para la memoria, aprender continuamente y derrotar los pensamientos negativos. *Sin límites*

le brinda el juego de herramientas para una salud cognitiva duradera. Las 10 recomendaciones que Jim comparte para generar energía cerebral ilimitada valen solo el precio del libro ”.

- **MI Y HAEL -. BRE8S, PH.D.**, Psicóloga clínica, Diplomada de la Junta Estadounidense de Medicina del Sueño, miembro de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y autora más vendida de *El poder de*

Cuando

“El objetivo del USC Performance Science Institute es ayudar a los estudiantes, empresarios y organizaciones a competir y sobresalir a través de prácticas aplicadas basadas en la ciencia. El taller de Jim Kwik en USC fue uno de nuestros más valorados y mejor calificados. Las estrategias de aprendizaje acelerado de Jim son probadas y poderosas. *Sin límites* es una lectura esencial para cualquiera que quiera desafiar los límites del rendimiento mental ”.

- **DAVID BELAS & O**, cofundador del USC Performance Science Institute, Director Ejecutivo, Lloyd * reif Center for Entrepreneurial
Estudios y Profesor Adjunto, Emprendimiento

“Cuando se trata de aprender más rápido y mantener tu juego mental fuerte, Jim Kwik es el tipo. * et *Sin límites* para un mejor cerebro ¡Salva el cerebro!

- **STEVE AOKI**, artista, músico, DJ, productor musical, emprendedor y fundador de la Fundación Aoki nominado por Rammy dos veces *
ciencia del cerebro e investigación y autor de *Azul*

“Nuestra organización capacita a las personas para cambiar el mundo. Involucrar a 4.5 millones de creadores de cambio requiere enfoque, disciplina y pensamiento rápido. El modelo ilimitado de tres puntas de Jim Kwik ha ayudado a nuestro equipo a mejorar sus mentes para resolver mejor los problemas desafiantes y crear un mayor impacto social ”.

- **MAR & KIELB8RGER**, cofundador del Movimiento We, humanitario y activista por los derechos del niño, columnista y *New York Times* mejor-
autor vendedor de *Yo a nosotros*

“El cambio exponencial requiere un conjunto de herramientas mentales que amplifique la creatividad, el aprendizaje rápido, el pensamiento global y el optimismo. *Sin límites* es una lectura esencial para cualquiera que busque expandir el potencial de su mente y avanzar más allá de lo que se cree posible ”.

- **PETER H. DIAMANDIS** Presidente y fundador de la Fundación XPRIZE,
cofundador y presidente de la Singularity University,
y *New York Times* autor más vendido de *Abundancia*

“Cuidar nuestros cerebros es una parte integral de la salud y el bienestar.

Sin límites te da el poder de entrenar y optimizar tu mente para que puedas realizar todo tu potencial ”.

- **MAIA Y ALE; SHIB8TANI**, patinadores artísticos dos veces medallistas olímpicos, tres veces medallistas mundiales, dos veces campeones de EE. UU. y
autores de la serie Kudo Kids

“Los métodos de Jim Kwik para el aprendizaje, la memoria y el pensamiento son tan poderosos. . . .

Producir una cantidad récord de contenido, globalmente, requiere una increíble atención al detalle. Gracias a las enseñanzas de Jim, nuestros anfitriones son

pensar mejor, recordar más y priorizar la salud del cerebro para nuestro éxito y el nuestro.
¡Este libro es una lectura obligada!

- **MARIA MENON** anfitriona de la *Mejor junto con maria* podcast, CEO de @afterbuzztv, periodista ganador del premio Emmy y *Nueva York Times* autor más vendido de *La guía de EveryGirl para la dieta y*

Aptitud

“Como alguien que pone mucho énfasis en ejercitar el cerebro y no solo el cuerpo, el trabajo de Jim Kwik me pareció muy enriquecedor. *Sin límites* te llevará a lugares increíbles que nunca esperabas”.

- **NOVAK DEJOKOVIC**, tenista profesional, ganador de 17 * Grand Slam títulos individuales

“Mi investigación sobre la enfermedad de Alzheimer me ha enseñado que debemos esforzarnos

continuamente para inventar nuevas formas de usar nuestros cerebros. . . . Jim Kwik's *Sin límites* es una revelación en aprender a aprender. Descubrirás nuevas posibilidades para desafiar tu mente y vivir tu mejor vida”.

- **RUSSEL E. SWANSON, PH.D.**, Profesor de Neurología en la Universidad de Harvard, director de la Unidad de Investigación de * Genetics and Aging en Massachusetts * General Hospital, y *New York Times* más vendido autor de *Super cerebro*

“Lograr tus objetivos en la vida es tanto un juego mental como físico. ¿Quieres aumentar tus habilidades y mejorar tu enfoque? *Sin límites* es tu libro Jim Kwik es tu entrenador.

- **APOLLO ANTON OHO**, ocho veces medallista olímpico, orador y *New York Times* autor más vendido de = *Ero lamenta*

“Cuando era niña, soñaba con viajar al espacio. Soñar en grande es algo que me apasiona enseñar a otros, especialmente a los jóvenes de hoy. Jim comparte la misma visión de que nada puede detenerte una vez que te das cuenta de tu potencial ilimitado. *Sin límites* no solo te hará más inteligente, sino que te ayudará a soñar en grande”.

- **ANOSH EHSANI**, CEO de la Fundación XPRIZE, primera mujer explorador espacial privado y primer embajador espacial

“Jim Kwik es el entrenador de élite mundial cuando se trata de tu cerebro. En *Sin límites*, ilumina un camino hacia una transformación que fortalece tu juego mental, te hace pensar más rápido y te deja más inteligente que cuando empezaste ”.

- **TRACY ANDERSON**, pionero del fitness y autor de *Tracy Método de 30 días de Anderson*

“Cuando mi hijo sufrió una lesión cerebral traumática potencialmente mortal, aprendí que la mentalidad lo es todo. En *Sin límites*, Jim Kwik comparte la mentalidad y los métodos que son esenciales para prosperar en un mundo de cambios. Incluso cuando las probabilidades parecen estar en tu contra, este libro te mostrará que todo es posible ”.

- **DEBBIE VERGARA**, experto en nutrición y fitness de celebridades y *New York Times* autor más vendido de *La dieta 90/10*

“Cuando te conectas con tu verdadero yo, sucede algo mágico. Ayudo a las personas a expresarse a través del movimiento y la danza. Jim Kwik's *Sin límites* aprovecha esa misma reserva de creencia de que todo es posible ”.

- **BLANCKE CAROL**, Bailarina, actriz, cantante, ganadora del premio Emmy y creador de KINR * Y

“En la competencia y en la vida, los mejores intérpretes son pacientes, consistentes e implacables. Jim Kwik's *Sin límites* te ayudará a alcanzar una mentalidad completamente nueva, una que te ayuda a alcanzar tus sueños ”.

- **DEREK HOGAN**, dos veces ganador del premio Emmy, seis veces campeón de Dancing with the Stars, y *New York Times* autor más vendido de *Tomando la iniciativa*

“Jim Kwik es un experto en lograr resistencia mental y claridad de enfoque. *Sin límites* te dará resultados sostenibles en lo que sea que persigas ”.

- **MIKE BRYAN**tenista profesional, equipo de dobles de todos los tiempos
poseedor del récord

"Sabemos muy bien la importancia de los alimentos como combustible para un cerebro sano. Lo que haces para agudizar tus habilidades cognitivas también es importante. En *Sin límites*,

Jim Kwik te enseña la mentalidad y las estrategias de metaaprendizaje que te ayudan a alcanzar niveles geniales".

- **MAMÁ; L8GAVERE**,anfitrión del podcast * enius Life y *Nueva York*
Veces autor más vendido de *Genius Foods*

"He trabajado con superhéroes en pantalla a lo largo de mi carrera, y la capacidad de Jim para nivelar tu aprendizaje y tu vida es una de las grandes superpotencias del mundo. . . . *Sin límites* es para cualquier persona u organización que busque desbloquear una productividad mental y un rendimiento excepcionales".

- **IM GIANOP8LOS**,Presidente y CEO de Paramount Pictures

"Hay toda una ciencia detrás del ejercicio cerebral, la mejora de la memoria y la agudeza mental, y Jim Kwik es la guía definitiva. Este libro es una lectura obligada para cualquiera que quiera maximizar su potencial cognitivo y sus habilidades de aprendizaje".

- **LISA MOS & ONI, PH.D.**,directora de Women's Brain Initiative y directora asociada de Alzheimer's Prevention Clinic en Weill Cornell Medical College, profesora asociada de neurociencia en
neurología y radiología, y autor de *El cerebro XX*

"No hay una píldora genial, pero Jim te brinda el proceso para desbloquear tu mejor cerebro y el futuro más brillante".

- Del prólogo de **MARK HYMAN, MD**,Jefe de Estrategia e Innovación del Centro Clínico de Medicina Funcional de Cleveland
y 12 veces *New York Times* el autor mas vendido

"Jim Kwik es simplemente increíble. En mi libro *Usa tu cerebro para cambiar tu edad*,Escribí un capítulo entero sobre él porque una de las estrategias para revertir el envejecimiento cerebral y prevenir la enfermedad de Alzheimer es trabajar en su

cerebro. Y no hay nadie en quien confíe más que Jim Kwik y sus programas para optimizar el funcionamiento del cerebro ”.

- **DR. DANIEL AMEN** médico, psiquiatra doble certificado por la junta,
y 10 veces *New York Times* el autor mas vendido

“Soy muy consciente de lo importante que es mantener la mente y la memoria nítidas. Las herramientas y técnicas de Jim Kwik en *Sin límites* son los mejores amigos de tu cerebro ”.

- **MARIA SHRIVER** Periodista galardonada con un premio Emmy, fundadora del Women's Alzheimer's Movement, y *New York Times* más vendido
autor de *He estado pensando*

"Como una persona que ha buscado conocimiento toda su vida, abrazo completamente lo que Jim Kwik tiene que enseñar en *Sin límites*. Cuando aprendes a aprender, todo es posible, y Jim es el mejor del mundo en mostrarte cómo hacerlo ”.

- **48IN y Y -ONES**, productor musical, galardonado con * rammy Living Legend Award, y *New York Times* autor más vendido de *Q*

“Quiero agradecer a mi amigo Jim Kwik por todo su apoyo al compromiso de la Fundación Stan Lee con la alfabetización y la educación. Creo que hay un superhéroe en cada uno de nosotros, y en Kwik Learning descubrirás cómo liberar tus poderes de superhéroe ”.

- **STAN LEE**, Presidente emérito de Marvel

“Jim Kwik es, con mucho, el mejor entrenador de memoria del mundo. Nuestro programa con Jim en Mindvalley se convirtió en el programa número uno del año, y en un estudio de casi 1,000 estudiantes, el aumento promedio en la velocidad de lectura fue de un sorprendente 170% en solo 7 días de lecciones de 10 minutos al día ”.

- **VISHEN LAKHIAN** fundador y CEO de Mindvalley y *New York Times* autor más vendido de *El Código de la Mente Extraordinaria*

“Jim Kwik tiene la capacidad de expandir tu mente y arrojar luz sobre tu genio interior. Como dice mi canción 'No escrito', tu vida es tu historia.

Sin límites te ayudará a escribir el tuyo con nuevas posibilidades".

- **NATASHA BEDINGFIELD, ***cantante nominado al Premio Rammy y compositor de canciones

ACTUALIZA TU CEREBRO . APRENDE NADA MÁS RÁPIDO .
ANO DESBLOQUEA TU VIDA EXCEPCIONAL

JIM KWIK

UNA

HENO
HOU S mi

HUNA Y HOUS mi , yoCAROLINA DEL NORTE. CARkansas l s malo ,
CALabama Si o r ni una • nortemi w Yo r k Cesoy Lo norte re o norte •
Sydn ey • Nuevo remi lhi

Copyright © 2020 por Jim Kwik

Publicado en los Estados Unidos por: Hay House, Inc. : www.hayhouse.com®

Publicado en Australia por: Hay House Australia Pty. Ltd. : www.hayhouse.com.au

Publicado en el Reino Unido por: Hay House UK, Ltd. : www.hayhouse.co.uk

Publicado en India por: Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

Diseño de portada por: Rodrigo Corral

Diseño interior por: Claudine Mansour Design

Fotografía en [página 39](#) : Usado bajo licencia de Shutterstock.com

Fotografía en [página 43](#) : lilliegraphie © 123RF.com

Diagramas: Jose Alonso

Otras ilustraciones cortesía del autor Crédito de la

foto del autor: Nick Onken

Indexador: JS Editorial, LLC

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse mediante ningún proceso mecánico, fotográfico o electrónico, ni en forma de grabación fonográfica; ni puede almacenarse en un sistema de recuperación, transmitirse o copiarse de otro modo para uso público o privado, que no sea para "uso justo" como citas breves incorporadas en artículos y reseñas, sin el permiso previo por escrito del editor.

El autor de este libro no brinda consejos médicos ni prescribe el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención del autor es solo ofrecer información de carácter general para ayudarlo en su búsqueda de bienestar emocional, físico y espiritual. En caso de que utilice la información de este libro para usted, el autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones.

Los datos de catalogación en la publicación están archivados en la Biblioteca del Congreso

Tapa dura ISBN: 978-1-4019-5823-7 e-book ISBN: 978-1-4019-5824-4 Audiolibro ISBN:

978-1-4019-5825-1

*Para mis lectores y estudiantes y los
héroes ilimitados dentro de ti. Gracias por su
tiempo y confianza.
Este es para ti.*



CONTENIDO

Introducción

Introducción

Parte 1 LIBERA TU MENTE

Capítulo 1: Volviéndose ilimitado

Capítulo 2: Por qué esto importa ahora

Capítulo 3: Tu cerebro ilimitado

Capítulo 4: Cómo leer y recordar este (y cualquier) libro

Parte II MENTE SIN LÍMITES: El Qué

Capítulo : El hechizo de los sistemas de creencias

Capítulo : Las 7 mentiras del aprendizaje

Parte III MOTIVACIÓN SIN LÍMITES: el por qué

Capítulo 7: Propósito

Capítulo : Energía

Capítulo 9: Pequeños pasos simples

Capítulo 10: Fluir

Parte IV MÉTODOS SIN LÍMITES: El Cómo

Capítulo 11: Atención

Capítulo 12: Estudiar

Capítulo 13: Memoria

Capítulo 14: Lectura veloz

Capítulo 1 : Pensando

Epílogo

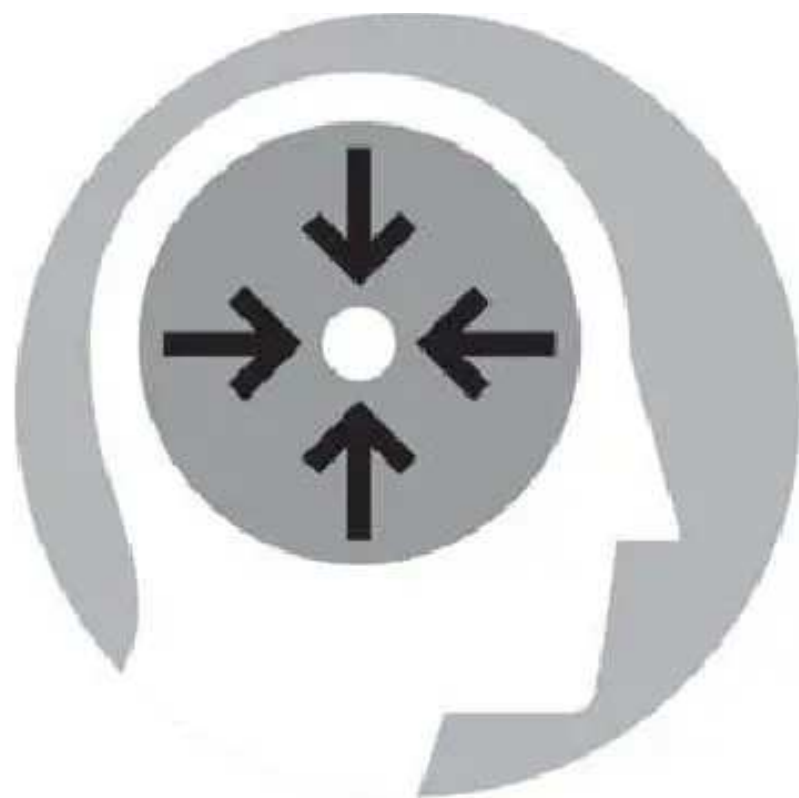
Plan de inicio de 10 días de Kwik

Lectura sugerida Agradecimientos

Acerca del autor Índice de notas

finales

Material complementario de libros electrónicos



PRÓLOGO

RD

Nuestro regalo máspreciado es nuestro cerebro.

Es lo que nos permite aprender, amar, pensar, crear e incluso experimentar alegría. Es la puerta de entrada a nuestras emociones, a nuestra capacidad de experimentar profundamente la vida, a nuestra capacidad de tener una intimidad duradera. Nos permite innovar, crecer y lograr.

Sin embargo, pocos de nosotros nos damos cuenta de que, al aplicar un puñado de métodos prácticos, podemos mejorar nuestro cerebro y potenciar nuestra capacidad de aprender. La mayoría de nosotros sabemos que podemos mejorar nuestra salud cardiovascular a través del ejercicio y la dieta, pero la mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que también podemos mejorar enormemente nuestros cerebros y, al hacerlo, nuestra vida.

Desafortunadamente, nuestro mundo no fomenta un ambiente saludable para nuestro cerebro. Antes de que Jim Kwik proporcione una hoja de ruta para llegar a ser ilimitado, acusa a los cuatro villanos en crecimiento que desafían nuestra capacidad de pensar, enfocar, aprender, crecer y ser completamente humanos. El primero es *diluvio digital*—La inundación interminable de información en un mundo de tiempo finito y expectativas injustas que conduce a abrumador, ansiedad e insomnio. Ahogando en los datos y el cambio rápido, anhelamos estrategias y herramientas para recuperar cierta apariencia de productividad, rendimiento y tranquilidad. El segundo villano es *distracción digital*. El fugaz sonido del placer de la dopamina digital reemplaza nuestra capacidad de mantener la atención necesaria para una relación profunda, un aprendizaje profundo o un trabajo profundo. Recientemente me senté junto a una amiga en una conferencia y noté que ella levantaba su teléfono varias veces en unos pocos minutos. Le pregunté por su teléfono y abrí la aplicación de tiempo de pantalla. Había levantado su teléfono más de mil veces y recibió mil notificaciones en un día. Los mensajes de texto, las notificaciones de redes sociales, los correos electrónicos y las alertas de noticias, aunque importantes en su contexto, pueden descarrilar nuestro

concentración y entrenarnos para distraernos de lo que más importa en el momento.

El próximo villano es *demencia digital*. La memoria es un músculo que hemos permitido atrofiar. Si bien hay beneficios de tener una supercomputadora en el bolsillo, piense en ella como una bicicleta eléctrica. Es divertido y fácil, pero no te pone en forma. La investigación sobre la demencia demuestra que cuanto mayor es nuestra capacidad de aprender, cuanto más "brainercise" mental realizamos, menor es nuestro riesgo de demencia. En muchos casos, hemos externalizado nuestra memoria en detrimento nuestro.

El último villano que daña el cerebro es *deducción digital*. En un mundo donde la información es muy accesible, quizás hemos ido demasiado lejos en la forma en que usamos esa información, incluso llegando al punto en que dejamos que la tecnología haga gran parte de nuestro pensamiento crítico y razonamiento por nosotros. En línea, hay tantas conclusiones extraídas por otros que hemos comenzado a renunciar a nuestra propia capacidad para sacar conclusiones. Nunca dejaríamos que otra persona pensara por nosotros, pero nos hemos acostumbrado demasiado a dejar que los dispositivos tengan ese mismo poder.

Los efectos acumulativos de estos cuatro villanos digitales nos roban nuestro enfoque, atención, aprendizaje y, lo más importante, nuestra capacidad de pensar de verdad. Nos roba nuestra claridad mental y produce fatiga cerebral, distracción, incapacidad para aprender fácilmente e infelicidad. Si bien los avances tecnológicos de nuestro tiempo tienen el potencial de ayudar y dañar, la forma en que los usamos en nuestra sociedad puede conducir a una epidemia de sobrecarga, pérdida de memoria, distracción y dependencia. Y solo va a empeorar.

El mensaje de este libro no podría ser más oportuno. Naciste con la tecnología más avanzada y no hay nada más importante que la salud y el estado físico de nuestro cerebro: controla todo en la vida. Aprender a filtrar todos los datos, a desarrollar nuevos métodos y habilidades para prosperar en un mundo distraído ahogado en una avalancha de información, es lo que se necesita para prosperar en el siglo XXI. El aprendizaje y la capacidad de aprender más rápido y más fácilmente hacen posible todo lo demás en la vida, lo que significa que nunca ha sido un mejor momento para entrenar tu cerebro de la misma manera que lo haces con tu cuerpo. Al igual que desea un cuerpo sano, desea un cerebro flexible, fuerte, lleno de energía y en forma. Eso es lo que hace Jim para ganarse la vida: es el entrenador personal de la mente. Los cuatro supervillanos son solo un ejemplo de los límites que aprenderás a superar en este libro.

estados, es un proceso de limitarnos a nosotros mismos. Y ha descifrado el código para la transformación personal con su modelo ilimitado. Si tiene dificultades para alcanzar una meta en cualquier área, primero debe preguntar: ¿Dónde está el límite? Lo más probable es que experimente un límite en su mentalidad, motivación o métodos, lo que significa que no se trata de una deficiencia personal o falla que apunta a una falta de capacidad percibida. Y al contrario de lo que tendemos a creer, nuestras barreras no están establecidas. Tenemos el control total y podemos superarlos en cualquier momento.

Si nuestra mentalidad no está alineada con nuestros deseos u objetivos, nunca los alcanzaremos. Es fundamental identificar sus creencias limitantes, historias y creencias, actitudes y suposiciones profundamente arraigadas sobre usted y lo que es posible. Examinar, excavar y eliminar esas creencias es el primer paso para tener una mentalidad ilimitada. Mi madre me dijo que podía hacer cualquier cosa, que era inteligente, capaz y que podía ser la mejor en todo lo que intentaba. Esa creencia profundamente arraigada me permitió tener éxito más allá de mis sueños más salvajes. Pero también creía que las relaciones eran difíciles y llenas de dolor y drama al presenciar el divorcio y el matrimonio de mis padres. Me llevó casi 50 años borrar esa creencia y encontrar la verdadera felicidad en mi matrimonio. El segundo secreto para una vida ilimitada es tu motivación. Jim describe tres elementos clave para la motivación. Primero, tu propósito. La razón por la que importa. Quiero envejecer bien y estoy comprometido a levantar pesas y hacerme más fuerte a pesar de que no es mi actividad favorita. El propósito reemplaza la incomodidad.

La segunda clave es la capacidad de hacer lo que quieras. Esto requiere energía, y la energía requiere algo llamado gestión de la energía. La ciencia del desempeño humano es fundamental para lograr su propósito: comer alimentos enteros sin procesar, ejercicio, control del estrés, sueño de calidad y habilidades para comunicarse y construir relaciones saludables (y eliminar los tóxicos). Y, por último, las tareas deben ser pequeños pasos que conducen al éxito. Use hilo dental, lea una página de un libro, haga una flexión, medite durante un minuto, todo lo cual le dará confianza y, en última instancia, mayores éxitos.

La última clave para ser ilimitado es usar el método correcto. Nos han enseñado herramientas de los siglos XIX y XX para funcionar en el siglo XXI.

Sin límites nos enseña los cinco métodos clave para lograr lo que queramos: enfoque, estudio, mejora de la memoria, lectura rápida y pensamiento crítico. El uso de estas tecnologías de aprendizaje mejoradas nos permite aprovechar

nuestra mentalidad y motivación para alcanzar nuestros sueños de manera más fácil y efectiva.

Jim no es ajeno a los límites. Después de una lesión en la cabeza cuando un niño afectaba su enfoque, concentración y capacidad de aprendizaje, un maestro insensible lo señaló y dijo: "Ahí está el niño con un cerebro roto". Jim ha pasado su vida aprendiendo cómo superar y sanar de esta lesión

y convertir sus desafíos en una superpotencia de aprendizaje. Todos sufrimos en algún grado de cerebros rotos. *Sin límites* es la receta para curar nuestros cerebros, reformular las creencias

limitantes y mejorar nuestra vida. Aprender a aprender es la superpotencia definitiva, la que hace posible cualquier otra habilidad y habilidad, y enseñarle esto es el objetivo de este libro. En *Sin límites*, Jim Kwik proporciona una hoja de ruta para hacer exactamente esto. La mayoría de nosotros no crecimos con las herramientas que necesitamos, pero Jim comparte generosamente todo lo que ha aprendido en este libro. Jim ha pasado tres décadas trabajando en las trincheras con personas de todos los ámbitos de la vida: estudiantes, maestros, celebridades, trabajadores de la construcción, políticos, empresarios, científicos. Ha trabajado con algunos de los sistemas educativos más avanzados del mundo, formando a educadores, superintendentes y estudiantes en sus métodos. Sus enseñanzas realmente funcionan y pueden beneficiarnos a todos.

No hay píldora para el genio, pero hay un proceso para llegar allí, y lo encontrará en estas páginas. *Sin límites* es un plan para mejorar su cerebro, no solo para aprender a aprender más rápido, mejor y de manera más efectiva, sino también para curar su cerebro físico a través de la nutrición, suplementos, ejercicio, meditación, sueño y más para aumentar la creación de un nuevo cerebro células y las conexiones entre ellas.

Jim entrega tres libros en uno. Si su mentalidad actual, motivación y métodos están limitando su capacidad para alcanzar sus sueños, entonces *Sin límites* es el manual del propietario para un mejor y más brillante cerebro y futuro. Tu aprendizaje y tu vida nunca serán lo mismo.

- MARCA HYMAN Maryland

Jefe de Estrategia e Innovación
Cleveland Clinic Center for Functional Medicine Autor de 12 *New York Times* libros más vendidos

Diciembre 2019

“You know when you’re
a child and your
imagination is limitless
and you really
believe in magic?
I thought I had
super powers.”



—MICHELLE PHAN

INTRODUCCIÓN

¿Cuál es tu único deseo? En serio, si un genio ofreciera concederte un deseo, pero solo uno, ¿qué pedirías? Deseos ilimitados, por supuesto!

Ahora, imagina que soy tu genio del aprendizaje y puedo concederte un deseo de aprendizaje: cualquier materia o habilidad. ¿Qué cosa te gustaría aprender? ¿Qué asignatura o habilidad equivaldría a pedir infinitos deseos?

Para aprender a aprender, ¿verdad?

Si realmente supiera cómo aprender de manera más inteligente, más rápida y mejor, entonces podría aplicarlo a todo. Podrías aprender a dominar tu mentalidad o tu motivación, o utilizar los métodos para aprender mandarín, marketing, música, artes marciales, matemáticas, ¡no habría límite! ¡Serías un superhéroe mental! ¡Cualquier cosa sería posible, porque serías ilimitado! Mi misión con este libro es concederte este deseo en las páginas que siguen. Comencemos diciendo cuánto te respeto y admiro. Al invertir en este libro y ahora leerlo, está muy por delante de la

mayoría de la población que simplemente acepta sus condiciones y limitaciones actuales. Usted es parte de un pequeño grupo de personas que no solo quieren más para sus vidas sino que también están dispuestas a hacer lo que sea necesario para obtener resultados. En otras palabras, eres el héroe de esta historia; has contestado el llamado a la aventura. Creo que la aventura final en la que estamos todos es revelar y realizar nuestro máximo potencial e inspirar a otros a hacer lo mismo.

No tengo forma de saber cómo el viaje de tu vida te ha llevado a este libro. Supongo que al menos parte de ese viaje es aceptar los límites impuestos por ti, ya sea por otros o por ti mismo: no puedes leer lo suficientemente rápido como para mantenerte al día con todo lo que necesitas saber. Tu mente no es

lo suficientemente ágil como para tener éxito en el trabajo. No estás motivado para hacer las cosas o te falta la energía para alcanzar tus objetivos. Y así.

La naturaleza de esto del libro es trascendente, terminando el trance: la hipnosis masiva y las mentiras que aprendimos de nuestros padres, programación, medios o mercadeo, lo que sugiere que somos limitados. Que, de alguna manera, no somos suficientes, no somos capaces de ser,

hacer, tener, crear o contribuir. La creencia de que estás limitado también podría estar deteniéndote de tus sueños más grandes, al menos hasta ahora. Pero te prometo que ninguna de tus creencias realmente restringe quién eres. Todos tenemos un gran potencial dentro de nosotros, niveles sin explotar de fuerza, inteligencia y enfoque, y la clave para activar estos superpoderes es no limitarnos a ti mismo. Durante más de 25 años, he trabajado con personas de todas las edades, nacionalidades, razas, estados socioeconómicos y niveles de educación. Lo que he descubierto es que no importa de dónde vienes, no importa los desafíos que enfrentas, tienes un potencial increíble que solo está esperando ser aprovechado. Cada persona, independientemente de su edad, antecedentes, educación, género o historial personal, puede avanzar más allá de lo que cree que merece y es posible. Y eso te incluye a ti. Trabajando juntos, llegarás a pensar en tus propias limitaciones como un concepto anticuado.

Ahora en este libro, me refiero a superhéroes y superpoderes. ¿Porqué es eso? Primero, soy un poco geek de esa manera. Debido a mi lesión cerebral infantil y a los desafíos de aprendizaje, escapé a los cómics y las películas para inspirarme durante mis luchas. Me di cuenta de que mis favoritos compartían el mismo patrón: el viaje del héroe. La estructura de la trama clásica de Joseph Campbell aparece en casi todas las aventuras famosas, incluyendo *El mago de Oz*; *Guerra de las Galaxias*; *Harry Potter* *Comer Rezar Amar*; *Los juegos del hambre*; *Rocoso*; *El Señor de los Anillos*; *Alicia en el país de las Maravillas*; *La matriz*, y más.

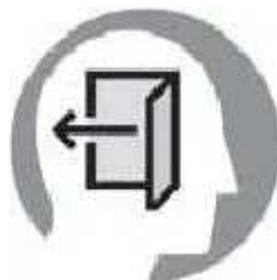
Piensa en tu historia favorita o en una de las películas o libros que acabo de mencionar. ¿Te suena familiar? El héroe (por ejemplo, Harry Potter) comienza en el mundo ordinario, el mundo que siempre han conocido. El héroe escucha el llamado a la aventura. Tienen una opción: ignorar y permanecer en el mundo ordinario, donde nada cambiará, o atender la llamada y entrar al nuevo mundo de lo desconocido. Si atienden la llamada (como Neo hizo con la píldora roja en *La matriz*), se encuentran con su guía o mentor (como el Sr. Miyagi en *El niño Karate*), quien los entrena y los prepara para superar obstáculos y alcanzar nuevos niveles de cumplimiento. Al héroe se le presentan nuevos poderes y habilidades, y se lo alienta a utilizar sus habilidades actuales como

nunca antes. Trascienden las limitaciones percibidas, aprenden una nueva forma de ser y eventualmente enfrentan sus pruebas. Cuando regresan al mundo ordinario (como Dorothy regresando a Kansas), llevan consigo la bendición final: el tesoro, las emociones, la fuerza, la claridad y la sabiduría que descubrieron en su aventura. Luego comparten sus lecciones y regalos con otros. The Hero's Journey es la estructura perfecta para dar poder y propósito a tu historia personal. En *Sin límites*, Eres el superhéroe.

Una de mis creencias centrales es que el potencial humano es uno de los únicos recursos infinitos que tenemos en el mundo. Casi todo lo demás es finito, pero la mente humana es la superpotencia suprema: nuestra creatividad, imaginación, determinación o capacidad de pensar, razonar o aprender no tienen límites. Sin embargo, este recurso también se encuentra entre los menos explotados. Todos nosotros podemos ser los héroes de nuestra propia historia, sumergiéndonos en el pozo de nuestro potencial todos los días y nunca tener ese pozo seco. Pero muy pocos de nosotros nos acercamos a nuestras vidas de esta manera. Es por eso que escribí este libro, para ayudarlo a darse cuenta de que no importa dónde se encuentre o dónde haya estado, absolutamente puede liberarse y pasar de los límites a la liberación. Ese podría ser el único "extra" que necesita para la transición del mundo ordinario al *extramundo* ordinario.

Este libro te proporcionará ese extra. Lo que obtendrá dentro de estas páginas es una serie de herramientas que lo ayudarán a deshacerse de sus restricciones percibidas. Aprenderás a limitar tu cerebro. Aprenderá a limitar su unidad. Aprenderá a limitar su memoria, su enfoque y sus hábitos. Si soy tu mentor en el viaje de tu héroe, entonces este libro es tu mapa para dominar tu mente, motivación y métodos para aprender a aprender. Y una vez que hayas hecho eso, serás ilimitado.

Aquí está la puerta; sabes lo que te espera del otro lado. Camina a través de él.



“If an egg is broken
by an outside force,
life ends.

If broken by an inside
force, life begins.

Great things
always begin
from the inside.”



—JIM KWIK

PARTI!
PARTE yo

GRATIS
MENTE



“We do not need
magic to transform
our world.

We carry all of
the power we need
inside ourselves
already.”



—J. K. ROWLING

CONVERTIRSE EN LIM

SIN TIEMPO

"Soy tan estúpido."

"No entiendo." "Soy demasiado tonto para aprender".

Estos fueron mis mantras mientras crecía. No pasó un día en el que no me dijera que era lento, tonto y que nunca aprendería a leer, y mucho menos a algo más adelante en la vida. Si existiera una píldora que pudiera sobrecargar mi cerebro y hacerme más inteligente de una sola vez (como había en la película de 2011 *Sin límites*, protagonizada por Bradley Cooper), habría dado cualquier cosa por tomarlo.

No era el único que sentía lo mismo que yo por mí. Si le hubieras preguntado a mis maestros cuando era niño, muchos habrían dicho que yo era la última persona que esperarían que escribiera este libro para ti. En aquel entonces, se habrían sorprendido al saber que estaba *leyendo* un libro, y mucho menos escribir uno.

Todo esto se deriva de un incidente en el jardín de infantes que alteró por completo el curso de mi vida. Estaba en clase un día y había sirenas fuera de la ventana. Todos en el aula se dieron cuenta, y la maestra miró y dijo que vio camiones de bomberos. Toda la clase respondió a esta información de la misma manera que lo hacen los niños de kindergarten: inmediatamente nos precipitamos hacia las ventanas. Estaba particularmente emocionado porque, en ese momento, ya estaba obsesionado con los superhéroes (todavía lo estoy). Para mí, los bomberos eran lo más parecido a los superhéroes de la vida real que conocía. Me dirigí a la ventana con todos los demás.

El único problema era que no era lo suficientemente alto como para poder mirar los camiones de bomberos. Un niño fue a tomar su silla para pararse, y eso nos inspiró al resto a hacer lo mismo. Regresé corriendo a mi escritorio para buscar el mío,

empujándolo contra el enorme radiador de hierro que corría por la parte inferior de las ventanas. Me subí a mi silla, vi a los bomberos y me encendí por completo. ¡Esto fue muy emocionante! Mis ojos se quedaron boquiabiertos mientras miraba a estos valientes héroes en acción con sus uniformes aparentemente impenetrables y su vehículo rojo brillante.

Pero luego, uno de los otros niños agarró mi silla debajo de mí, lo que me hizo perder el equilibrio y volar de cabeza al radiador. Golpeé el calentador de metal extremadamente duro y comencé a perder sangre. La escuela me llevó rápidamente al hospital, donde los médicos atendieron mis heridas. Pero fueron sinceros con mi madre después; La lesión en mi cerebro no fue leve. Mi madre dijo que nunca fui igual después de eso. Donde antes había sido un niño energizado, seguro y curioso, ahora estaba notablemente desconectado y tenía una nueva dificultad para aprender; Me resultaba extremadamente difícil concentrarme, no podía concentrarme y mi memoria era horrible. Como puedes imaginar, la escuela se convirtió en una prueba para mí. Los maestros se repetirían hasta que aprendiera a pretender entender. Y mientras todos los otros niños estaban aprendiendo a leer, No podía tener ningún sentido con las letras. ¿Recuerdas entrar en esos círculos de lectura, pasar el libro y tener que leer en voz alta? Para mí, eso fue lo peor: esperar nerviosamente mientras el libro se acercaba cada vez más, solo para mirar la página y no entender una palabra (creo que de allí surgió mi miedo para hablar en público). Me tomaría otros tres años poder leer, y continuó siendo una lucha y una batalla cuesta arriba durante mucho tiempo después de eso.

No estoy seguro de haber aprendido a leer si no fuera por los héroes que conocí y vi en los cómics. Los libros normales no podían llamar mi atención en absoluto, pero mi fascinación por los cómics me llevó a seguir presionándome hasta que pudiera leer sus historias sin esperar a que alguien más me las leyera. Los leería con una linterna debajo de mis sábanas a altas horas de la noche. Esas historias me dieron la esperanza de que una persona pudiera superar las probabilidades imposibles.

Mis superhéroes favoritos mientras crecían eran los X-Men, no porque fueran los más fuertes, sino porque eran incomprensidos y extrañamente diferentes. Sentí que podía relacionarme con ellos. Eran mutantes, no encajaban en la sociedad, y la gente que no los entendía los rechazaba. Ese

Fui yo, menos los superpoderes. Los X-Men eran marginados, y yo también. Pertenecía a su mundo.

Crecí en el condado de Westchester, un suburbio de la ciudad de Nueva York, y una noche estuve muy emocionado al descubrir que, según los cómics, la escuela del profesor Xavier para jóvenes con hijos estaba ubicada cerca de mí. Cuando tenía nueve años, me subía a mi bicicleta

casi todos los fines de semana para pasear por mi vecindario en busca de la escuela. Estaba obsesionada Pensé que si pudiera localizarlo, encontraría en esa escuela un lugar donde finalmente encajaría, un lugar donde era seguro ser diferente, un lugar donde podría descubrir y desarrollar mis propios superpoderes.



EL MUCHACHO CON EL CEREBRO ROTO

En el mundo real, la vida no era muy amable. Fue por esta época que mi abuela, que vivía con nosotros y me ayudó a criarme, comenzó a mostrar signos avanzados de demencia. Ver a alguien que amas perder la cabeza y la memoria es difícil de describir. Fue como perderla una y otra vez hasta que falleció. Ella era mi mundo y, combinada con mis desafíos de aprendizaje, es por eso que me apasiona tanto la salud y el estado físico del cerebro.

De vuelta en la escuela, fui intimidado y burlado, y no solo en el patio de recreo sino también en el aula. Recuerdo que un día, en la escuela primaria, un maestro, frustrado porque no estaba recibiendo la lección, me señaló y dijo: "Ese es el niño con el cerebro roto". Me aplastó darme cuenta de que así era como ella me veía, y que probablemente otros me veían de la misma manera.



A menudo, cuando le pones una etiqueta a alguien o algo, creas un límite

- La etiqueta se convierte en la limitación. Los adultos tienen que tener mucho cuidado con sus palabras externas porque éstas se convierten rápidamente en palabras internas de un niño. Eso es lo que pasó conmigo en ese momento. Cada vez que luchaba por aprender, me iba mal en un examen, no me elegían para un equipo en la clase de gimnasia o me quedaba atrás de mis otros compañeros de clase, me decía que era porque mi cerebro estaba roto. ¿Cómo podría esperar hacerlo tan bien como los demás? Estaba dañada. Mi mente no funcionaba como la de los demás. Incluso cuando estudié mucho más duro que mis compañeros de escuela, mis calificaciones nunca reflejaron el esfuerzo que estaba haciendo.

Fui demasiado terco para rendirme y logré avanzar de grado en grado, pero apenas estaba prosperando. Si bien fui avanzado en matemáticas debido a la ayuda de algunos de mis amigos académicamente talentosos, fui horrible en la mayoría de las otras materias, especialmente en clases como inglés, lectura, idiomas extranjeros y música. Luego, en mi primer año de escuela secundaria, las cosas llegaron al punto en que corría el riesgo de reprobarme el inglés. Mi maestra

llamó a mis padres para hablar sobre lo que podía hacer para reunir una calificación aprobatoria. Ella me ofreció un proyecto de crédito extra. Tenía que escribir un informe comparando las vidas y los logros de dos genios: Leonardo da Vinci y Albert Einstein. Ella me dijo que si hacía un buen trabajo en este informe, podría darme suficientes puntos para asegurarse de que aprobara la clase.

Considero que esta es una gran oportunidad, una oportunidad de presionar el botón de reinicio en lo que había sido un comienzo difícil para mi carrera en la escuela secundaria. Me comprometí todo lo que tenía para escribir el mejor informe que pude. Pasé horas y horas y horas en la biblioteca después de la escuela, tratando de aprender todo lo que podía aprender sobre estas dos mentes brillantes mientras trabajaba en este documento. Curiosamente, durante esa investigación me encontré con múltiples menciones de que Albert Einstein y Leonardo da Vinci lucharon con supuestas dificultades de aprendizaje.

Después de semanas de esfuerzo, escribí el informe final. Estaba tan orgulloso de lo que había hecho que tenía las páginas encuadradas profesionalmente. Este informe fue una declaración para mí; era la forma en que iba a anunciar al mundo lo que era capaz de hacer.

El día que debía entregar el informe, lo puse en mi mochila, entusiasmado por entregárselo a mi maestra y aún más entusiasmado con la respuesta que anticipé que tendría a lo que había hecho. Tenía planeado dárselo al final de la clase, así que me senté en lo que sea que estuviéramos haciendo ese día, tratando de concentrarme, pero constantemente encontraba mis pensamientos volviendo a la mirada que esperaba ver en la cara de mi maestra cuando le presentaba el informe.

Pero luego me lanzó una bola curva que no estaba preparada para golpear. Aproximadamente a la mitad del período de clase, la maestra terminó su lección y les dijo a los estudiantes que tenía una sorpresa para ellos. Ella dijo que había estado trabajando en un informe de crédito adicional y que le gustaría que lo presentara a la clase, ahora.

Había pasado la mayor parte de mi vida escolar intentando reducirme tanto que no me llamarían en clase; cuando eres el quebrantado, no sientes que tienes mucho que ofrecer. Era más que tímido, y no me gustaba llamar la atención. Mi superpoder en aquel entonces era ser invisible. También tenía un miedo mortal de hablar en público. No estoy exagerando aquí. Si me conectó a un monitor cardíaco en ese momento, podría haber roto la máquina. Además de esto, apenas podía respirar. Simplemente no había forma de que pudiera pararme frente a todos y hablarles sobre el trabajo que había hecho. Entonces, tomé la única opción que vi disponible para mí.

"Lo siento; No lo hice ", tartamudeé, apenas sacando las palabras de mi boca.

La expresión de desilusión en la cara de mi maestro, tan diferente de la expresión que había fantaseado antes, fue tan profunda que mi corazón casi se rompió. Pero no podía hacer lo que ella quería que hiciera. Cuando terminó la clase, después de que todos se fueron, tiré mi informe a la basura y, junto con él, una gran parte de mi autoestima y valor.

ESTÁS MÁS CERCA DE LO QUE PIENSAS

De alguna manera, a pesar de todos los problemas que tuve en la escuela, logré ingresar a una universidad local. Pensé que ser un estudiante de primer año en la universidad significaba una última oportunidad para comenzar de nuevo. Soñé con enorgullecer a mi familia y mostrarle al mundo (y, lo que es más importante, a mí mismo) que *hizo* tener el potencial para tener éxito. Estaba en un nuevo ambiente. Los profesores universitarios enseñaban de manera diferente a los profesores de secundaria, y nadie en esta universidad tenía nociones preconcebidas sobre mí. Me esforcé mucho, pero en realidad terminé peor en mis clases universitarias que en la escuela secundaria.

A los pocos meses de esto, comencé a enfrentar mi realidad. No podía ver el punto de perder tiempo y dinero que no tenía. Estaba listo para dejar la escuela por completo. Le conté a un amigo sobre mis planes y me sugirió que, antes de tomar una decisión, fuera con él a visitar a su familia durante el fin de semana. Pensó que alejarme del campus podría darme algo de perspectiva. Cuando llegamos, su padre me mostró su propiedad antes de la cena. En el camino, preguntó cómo me iba en la escuela. Fue la peor pregunta que alguien podría hacerme en ese momento, y estoy seguro de que mi respuesta lo sorprendió. Estallé en llanto. No conteniendo las lágrimas

llorando, pero llorando. Pude ver que estaba sorprendido por esto, pero su inocente pregunta había roto la presa que contenía tantas emociones acumuladas.

Le conté toda la historia del "niño con el cerebro roto" mientras escuchaba pacientemente. Cuando terminé, me miró directamente a los ojos. "Jim, ¿por qué estás en la escuela?" él dijo. "¿Qué quieres ser? ¿Qué quieres hacer? ¿Qué quieres tener? ¿Qué es lo que deseas compartir?"

No tenía respuestas inmediatas a ninguna de estas preguntas porque nadie me las había preguntado antes, pero sentía que necesitaba responderlas ahora. Empecé a hablar y él me detuvo. Sacó un par de hojas de papel de su diario de bolsillo y me dijo que escribiera mis respuestas. (En este libro, le mostraré cómo hacer preguntas para aprender y lograr algo más rápido).

Pasé los siguientes minutos escribiendo una lista de deseos. Cuando terminé, comencé a doblar los papeles y me preparé para ponerlos en mi bolsillo. Pero mientras lo hacía, el padre de mi amigo tomó las páginas de mi mano. Me asusté, porque no pensé que lo que había escrito fuera a ser leído por nadie más, especialmente este completo extraño. Pero él abrió las páginas y leyó mientras yo me incomodaba.

Parecía que le tomó horas leer lo que había escrito, aunque estoy seguro de que solo fue un minuto o dos. Cuando terminó, dijo: "Estás tan cerca", sosteniendo los dedos índices en sus manos derecha e izquierda a un pie de distancia, "para obtener cada cosa en esa lista".

Esa afirmación me pareció absurda. Le dije que no podría descifrar esta lista si tuviera 10 vidas. Pero luego tomó sus dedos y, sin expandir la distancia entre ellos, colocó uno a cada lado de mi cabeza. El espacio que estaba describiendo era mi cerebro.

"Esa es la clave", dijo. "Ven conmigo; Tengo algo que enseñarte." Regresamos a la casa donde me llevó a una habitación que nunca había visto antes. Estaba lleno de pared a pared, de piso a techo con libros. Ahora recuerda, en ese momento de mi vida, no era fanático de los libros; Era como estar en una habitación llena de serpientes. Pero lo que lo hizo aún peor fue que comenzó a tomar serpientes de sus estantes y me las entregó. Miré los títulos y me di cuenta de que eran biografías de hombres increíbles y

mujeres a lo largo de la historia, así como algunos libros tempranos de crecimiento personal como *La magia de pensar en grande, el poder del pensamiento positivo*, y *Piensa y Crece Rico*.

"Jim, quiero que leas uno de estos libros a la semana". Mi primer pensamiento fue *¿No has estado escuchando nada de lo que he estado diciendo?* No pregunté esto en voz alta, pero respondí: "No sé cómo podría hacer eso. Sabes, leer no me resulta fácil, y tengo mucho trabajo escolar que hacer".

Levantó un dedo y dijo: "No dejes que la escuela interfiera con tu educación". Más tarde supe que estaba parafraseando una cita a menudo atribuida a Mark Twain.

"Mira", le dije. "Entiendo cómo leer estos libros sería realmente útil, pero no quiero hacer ninguna promesa que no pueda cumplir". Hizo una pausa y luego buscó en su bolsillo, sacó mi lista de deseos y comenzó a leer cada uno en voz alta.

Había algo acerca de escuchar mis sueños en la voz de otra persona que me perturbaba la mente y el alma con algo feroz. A decir verdad, muchas de las cosas en la lista eran cosas que quería hacer por mi familia, cosas que mis padres nunca podrían permitirse o que nunca habrían hecho por ellos mismos, incluso si pudieran hacerlo. Escuchar esta lectura en voz alta me conmovió de formas que no creía posibles. Me conectó profundamente con mi impulso y propósito. (Desataremos tu motivación juntos en [Parte 3](#).) Cuando terminó, le dije que haría exactamente lo que él sugirió, aunque en secreto no tenía idea de cómo iba a lograr esa hazaña.

HACIENDO LA PREGUNTA CORRECTA

Regresé a la escuela después del fin de semana, armado con los libros que me había dado. En mi escritorio ahora había dos montones: uno que tenía que leer para la escuela y otro que prometí leer. La escala de lo que había acordado registrar conmigo. ¿Cómo iba a hacer mella en estos montones cuando leer era tan laborioso para mí? Ya estaba luchando por superar el primer montón, ¿qué iba a hacer? ¿De dónde sacaría el tiempo? Así que no comí, no dormí, no hice ejercicio, no vi televisión ni pasé tiempo con amigos. En cambio, prácticamente vivía en la biblioteca, hasta que una noche me desmayé por puro agotamiento y me caí por un tramo de escaleras, sufriendo otra lesión en la cabeza.

No fue hasta dos días después que me desperté en el hospital. Pensé que había muerto, y tal vez una parte de mí deseaba haberlo hecho. Fue realmente un punto oscuro y bajo en la vida. Estaba perdiendo peso, mi peso había bajado a 117 libras y estaba tan deshidratado que estaba enganchado a bolsas intravenosas.



Tan miserable como era, me dije a mí mismo: "Tiene que haber una mejor manera". En ese momento, una enfermera entró en mi habitación, llevando una taza de té con una foto de Einstein, el mismo tema del informe del libro que me inspiró a profundizar y estudiar en la escuela primaria. La cita al lado de su imagen decía: "Ningún problema puede resolverse desde el mismo nivel de conciencia que lo creó".

Fue entonces cuando me di cuenta: tal vez estaba haciendo la pregunta equivocada. Empecé a preguntarme, ¿cuál era mi *real* problema? Sabía que aprendía lentamente, pero había estado pensando lo mismo durante años. Me di cuenta de que yo

estaba tratando de resolver mis problemas de aprendizaje pensando de la forma en que me habían enseñado a pensar, a trabajar más duro. Pero, ¿y si pudiera enseñarme un mejor método para aprender? ¿Qué pasaría si pudiera aprender de una manera más eficiente, efectiva e incluso agradable? ¿Qué pasaría si pudiera aprender a aprender más rápido? Me comprometí en ese mismo momento a encontrar ese camino, y con ese compromiso, mi mentalidad comenzó a cambiar.

Le pedí a la enfermera un boletín del curso y lo hojeé, página por página. Después de un par de cientos de páginas, no pude encontrar nada más que clases en *qué* aprender español, historia, matemáticas, ciencias, pero no había clases que enseñaran a los estudiantes *cómo* aprender.

APRENDER CÓMO APRENDER

Cuando salí del hospital, me intrigó tanto la idea de aprender a aprender que dejé de lado mis estudios y me concentré solo en los libros que me dio mi mentor, así como en los libros que encontré sobre teoría del aprendizaje de adultos, múltiples teorías de la inteligencia, neurociencia, crecimiento personal, psicología educativa, lectura rápida e incluso mnemotécnicos antiguos (quería saber qué hacían las culturas más antiguas para transmitir el conocimiento antes de que tuvieran dispositivos de almacenamiento externos como la imprenta y las computadoras). Estaba obsesionado con resolver este enigma: ¿Cómo funciona mi cerebro para poder trabajar con mi cerebro?

Alrededor de un par de meses de inmersión profunda en mis nuevos estudios autodirigidos, se encendió un interruptor de luz. Mi capacidad de concentración fue más fuerte. Comencé a comprender nuevos conceptos porque podía concentrarme, ya no me distraía fácilmente. Podía recordar mejor la información que había estudiado semanas antes con poca dificultad. Tenía un nuevo nivel de energía y curiosidad. Por primera vez en mi vida, pude leer y comprender información en una fracción del tiempo que solía tomar. Mi nueva competencia me dio una sensación de confianza que nunca antes había sentido. Mi vida diaria también cambió: estaba claro, sabía qué hacer para avanzar y desbloqueé un sentido de motivación motivador y sostenible. Con estos resultados, mi mentalidad cambió y comencé a creer que todo era posible.

Pero también estaba molesto. Me pareció que todos mis años de dudas y sufrimiento podrían haberse evitado si este método crítico de meta aprendizaje (aprender a aprender) se hubiera enseñado en la escuela. Me acuerdo maestros

diciéndome constantemente que estudie y me concentre más. Decirle a un niño que haga cosas como "concentrarse" es como decirle que toque el ukelele; es muy difícil de hacer sin haber sido enseñado cómo.

Y, siguiendo el viaje del héroe, no pude evitar compartir el tesoro y las lecciones que aprendí. Comencé a enseñar estos métodos a otros estudiantes. El punto de inflexión llegó cuando trabajé con un estudiante de primer año que quería aprender a leer más rápido, aumentar la comprensión y retener la información que estaba estudiando. Trabajó diligentemente y logró su objetivo de leer 30 libros en 30 días. Sabía cómo lo hacía: le enseñé el método que aprenderás en [Capítulo 14](#) —Pero quería saber por qué. Descubrí que su motivación era que a su madre le habían diagnosticado un cáncer terminal y que estaba decidida a salvarla estudiando libros sobre salud, bienestar y medicina. Meses después, ella me llamó, llorando de alegría, para decirme que el cáncer de su madre estaba en remisión.

Fue en ese momento que me di cuenta de que si el conocimiento es poder, entonces el aprendizaje es nuestra superpotencia. Y nuestra capacidad de aprender es ilimitada; simplemente necesitamos que se nos muestre cómo acceder a él. Ver la forma en que cambió la vida de esta mujer encendió en mí un propósito, que me permitió reconocer lo que se convirtió en la misión de mi vida: enseñar la mentalidad, la motivación y los métodos para mejorar su cerebro y aprender algo más rápido para que pueda desbloquear su vida excepcional.

En el transcurso de más de dos décadas, he desarrollado un conjunto confiable y comprobado de métodos prácticos para mejorar el aprendizaje, muchos de los cuales aparecen en este libro. No solo he cumplido mi promesa de leer un libro a la semana, sino que sigo sirviendo y apoyando a todos, desde niños etiquetados como

"discapacitados en el aprendizaje", hasta personas mayores con desafíos de envejecimiento cerebral. Nuestro equipo, dedicado a la memoria de mi abuela, apoya apasionadamente la investigación del Alzheimer. Y creemos que la educación es el derecho de nacimiento de todos los niños, ya que financia la creación de escuelas en todo el mundo desde * uatemala hasta Kenia, brindando atención médica, agua limpia y aprendizaje para niños necesitados a través de organizaciones increíbles como WE Charity y Pencils of Promise. Esa es nuestra misión: construir mejores cerebros más brillantes. No estamos dejando ningún cerebro atrás. He enseñado estas técnicas a otros con resultados sorprendentes,

plataforma con estudiantes de 195 países, y para organizar un podcast educativo superior llamado Kwik Brain, con decenas de millones de descargas y que mis enseñanzas reciban cientos de millones de reproducciones de videos. Este libro está lleno de lecciones y consejos prácticos que he aprendido a lo largo de los años, junto con la sabiduría y los recursos de muchos de los expertos invitados que han aparecido en nuestro programa.

Digo todo esto porque, después de haber dedicado mi vida a investigar y enseñar este tema, sé lo que hay dentro de este libro y, lo que es más importante, sé lo que hay dentro de ti.

HALLAZGO COLEGIO

PROFESOR

X'S

Hay una coda fortuita en esta historia. Como mencioné, regularmente ofrezco entrenamiento mental a los CEO y sus equipos. Hace unos años, Jim * ianopulos, entonces CEO y Presidente de 20th Century

Fox, me invitó a hacer una sesión de entrenamiento con su equipo ejecutivo. Fui al lote de películas un viernes por la mañana y pasé varias horas con los mejores miembros del personal. Estuvieron

particularmente abiertos a mi mensaje e instantáneamente se conectaron con las técnicas. Cuando terminó la sesión, Jim se me acercó y dijo: "Eso fue increíble. Fue una de las mejores sesiones de entrenamiento que hemos tenido ". Estaba encantado de escuchar esto, por supuesto. ¿A quién no le gustan los comentarios positivos? Más tarde, durante un recorrido por el lote, mi ojo se posó en un póster de la película Wolverine, que estaba programada para salir más tarde ese año. Señalé el cartel y dije: "No puedo esperar para ver esa película. Soy un gran fan." "Oh, ¿te gustan los superhéroes?" Dijo Jim.

"Ámalos. Los X-Men han jugado un papel importante en mi vida ". Luego le conté sobre mi lesión cerebral infantil, cómo los cómics me ayudaron a aprender a leer y mi búsqueda de la escuela del profesor X.

Él me sonrió. "Sabes, tenemos otros 30 días de rodaje en la próxima película de X-Men en Montreal. ¿Por qué no vienes y pasas una semana en el set? A los actores les encantaría trabajar contigo. No había forma de que rechazara esto. Nunca antes había estado en un plató de cine, y este no era un plató cualquiera, era un plató de X-Men. A la mañana siguiente, nos subimos al avión que llamaron el *X-Jet*. Los otros pasajeros incluyeron la mayoría del elenco mutante, y me encontré sentado

entre Jennifer Lawrence y Halle Berry. Este resultó ser el mejor día de todos.

En el avión y la próxima semana en el set, pude compartir algunos de mis consejos mentales para guiones de lectura rápida y para recordar líneas con algunos de los extraordinarios actores y equipo. ¿Y adivina qué? La primera escena en la que los vi filmar tuvo lugar en la escuela del profesor X, el lugar donde había pasado interminables días imaginando y buscando cuando era un niño. Fue un momento tan surrealista para mí. ¿Cuál es uno de tus sueños? ¿Uno que siempre está presente, como una astilla en tu cerebro? Imagínelo con vívidos detalles. Visualízalo. Sentirlo. Créelo. Y trabaja diariamente por ello.

Sorprendentemente, esa no es la mejor parte de esta historia. Cuando regresé del viaje, llegué a casa para encontrar un paquete que me esperaba. Era enorme, aproximadamente del tamaño de un gran televisor de pantalla plana. Abrí el paquete y saqué una enorme fotografía enmarcada de mí con todo el elenco de X-Men. La foto tenía una nota del presidente, que decía:

-Im, muchas gracias por compartir sus suSerSowers con todos nosotros. Sé que has estado buscando tu escuela de superhéroes desde que eras un niño. Aquí está tu clase Shoto.

Vea la foto real de superhéroe a todo color en

LimitlessBook.com/classphoto.

ILIMITANDO JUNTOS

ilimitado

un · lim · it · ing (*sustantivo*)

El acto o proceso de descartar percepciones inexactas y restrictivas del potencial de uno y aceptar la realidad de que, con la mentalidad, motivación y métodos correctos, no hay limitaciones.

Durante gran parte de mi vida, me permití ser definido por mis restricciones percibidas. Obtuve lo que pensé que era un descanso terrible cuando era un

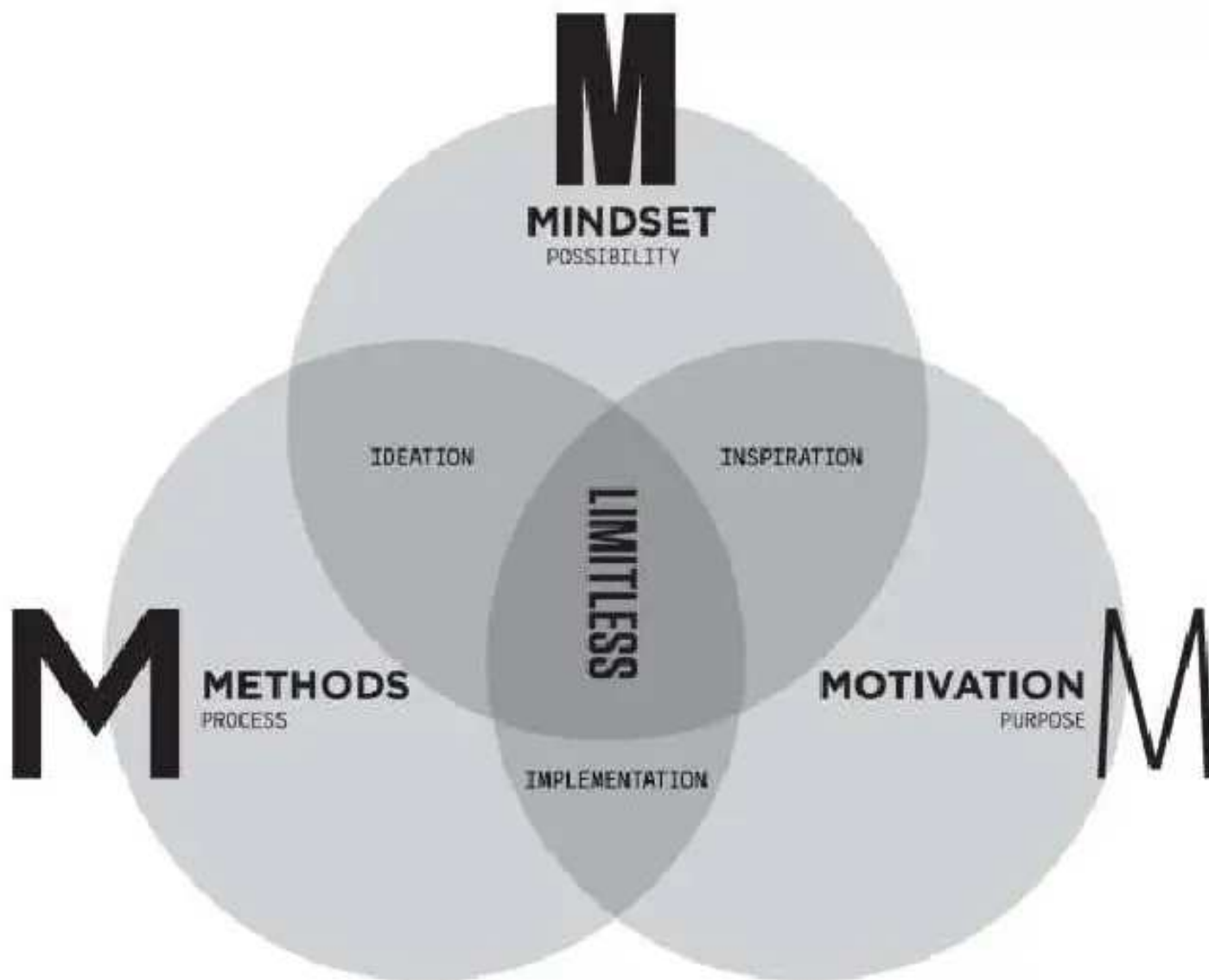
chico, y estaba convencido de que esto había marcado el rumbo para un futuro comprometido. Pero, con la ayuda de algunas personas clave, descubrí que mis restricciones percibidas no eran realmente restricciones. Eran simplemente obstáculos que necesitaba superar o limitaciones que necesitaba desaprender. Y cuando lo hice, lo que podía aprender a ser o hacer cada día se volvió ilimitado. Volverse ilimitado no se trata solo de aprendizaje acelerado, lectura rápida y tener una memoria increíble. Sí, aprenderá cómo hacer todo eso y más. Pero ser

ilimitado no se trata de ser perfecto. Se trata de progresar más allá de lo que actualmente crees que es posible. De la misma forma que aprendió los límites de su familia, cultura y experiencias de vida, puede desaprenderlos. Estas restricciones son solo obstáculos temporales que puedes aprender a superar. Lo que he encontrado durante mis años de trabajo con personas es que casi todos limitan y reducen sus sueños para adaptarse a su realidad actual. Nos convencemos de que las circunstancias en las que nos encontramos, las creencias que hemos aceptado y el camino en el que nos encontramos es quiénes somos y quiénes seremos siempre. Pero hay otra opción. Puedes aprender a limitar y expandir tu mentalidad, tu motivación y tus métodos para crear una vida ilimitada. Cuando haces lo que otros no harán, puedes vivir como otros no pueden. Al leer este libro, ha dado un paso importante. Recuerde, un paso en una mejor dirección puede cambiar completamente su destino. y el camino en el que estamos es quiénes somos y quiénes seremos siempre. Pero hay otra opción. Puedes aprender a limitar y expandir tu

mentalidad, tu motivación y tus métodos para crear una vida ilimitada. Cuando haces lo que otros no harán, puedes vivir como otros no pueden. Al leer este libro, ha dado un paso importante. Recuerde, un paso en una mejor dirección puede cambiar completamente su destino. y el camino en el que estamos es quiénes somos y quiénes seremos siempre. Pero hay otra opción. Puedes aprender a limitar y expandir tu mentalidad, tu motivación y tus métodos para crear una vida ilimitada. Cuando haces lo que otros no harán, puedes vivir como otros no pueden. Al leer este libro, ha dado un paso importante. Recuerde, un paso en una mejor dirección puede cambiar completamente su destino.

La clave cuando está dando sus pasos es tener un mapa, un modelo de éxito. Armado con esto allí, no hay prueba o dragón que no puedas superar. Así que aquí esta:

El modelo ilimitado



EL MODELO SIN LÍMITES

Puedes aprender a ser, hacer, tener y compartir sin restricciones. Escribí este libro para probarte esto. Si no está aprendiendo o viviendo a su máximo potencial, si hay una brecha entre su realidad actual y su realidad deseada, esta es la razón: hay un límite que debe liberarse y reemplazarse en una de tres áreas:

- Un límite en su mentalidad: tiene una baja creencia en sí mismo, sus capacidades, lo que se merece o lo que es posible.
- Un límite en su motivación: le falta el impulso, el propósito o la energía para actuar.

- Un límite en sus métodos: se le enseñó y está actuando en un proceso que no es efectivo para crear los resultados que desea.

Esto se aplica a un individuo, una familia, una organización. Todos tenemos nuestra propia historia única de luchas y fortalezas. Cualquiera sea su situación, esta es la mejor parte: no está solo. Voy a ayudarlo a ser ilimitado a su manera, dentro del marco de tres partes que está a punto de aprender: mentalidad ilimitada, motivación ilimitada y métodos ilimitados. Déjame desglosarlo:

- Mentalidad (el QUÉ): creencias, actitudes y suposiciones profundamente arraigadas que creamos sobre quiénes somos, cómo funciona el mundo, de qué somos capaces y merecemos, y qué es posible.
- Motivación (el POR QUÉ): el propósito que uno tiene para tomar medidas. La energía requerida para que alguien se comporte de una manera particular. Método (el CÓMO): un proceso
- específico para lograr algo, especialmente una forma de instrucción ordenada, lógica o sistemática.

Otra nota sobre el diagrama en la página anterior. Verás que donde la mentalidad se cruza con la motivación, tengo la palabra *inspiración*.

Estás inspirado, pero no sabes qué métodos emplear o dónde canalizar tu energía.

Donde la motivación y el método se cruzan, tienes

implementación. En este caso, sus resultados se limitarán a lo que siente que merece, de lo que siente que es capaz y de lo que cree que es posible porque carece de la mentalidad adecuada. Donde la mentalidad y el método se cruzan, tienes *ideación*. Sus ambiciones

permanecen en su mente, porque le falta la energía para hacer algo al respecto. Donde los tres se cruzan, tienes el estado ilimitado. Entonces tienes el cuarto *YO*, cual es *integración*.

A lo largo de este libro, encontrará ejercicios, estudios, herramientas mentales y los resultados de un trabajo emocionante realizado tanto en la frontera de la ciencia cognitiva y el rendimiento como en la sabiduría antigua (por ejemplo, cómo las civilizaciones antiguas recordaban generaciones de conocimiento antes que lo externo). dispositivos de almacenamiento como la imprenta). Nos acercaremos a las 3 M a su vez:

- En **Parte II**, Mentalidad ilimitada, aprenderás lo que es *posible* cuando erradica las creencias limitantes. En **Parte III**, Motivación ilimitada, descubrirás por qué tu *propósito*
- es su poder y claves para liberar su impulso y energía. En **Parte IV**, Métodos ilimitados, descubrirá cómo aprender mejor con probadas *procesos*—Las
- herramientas y técnicas que lo impulsarán hacia la vida que desea y merece.

Y, al final del libro, te doy un plan de 10 días para impulsar tu progreso hacia una semana ilimitada y una vida ilimitada.

Cuando termine este libro, tendrá la capacidad de ser ilimitado en cualquier área importante para usted, ya sea académica, de salud, profesional, de relaciones o de crecimiento personal. Como nunca pude estudiar en la escuela X-Men, lo creé para ti en nuestra Academia de Aprendizaje Kwik en línea, donde personas de todas las edades de 195 naciones entrenan con nosotros diariamente para desatar sus superpoderes mentales. Considerar *Sin límites* tu libro de texto Sería un honor ser tu Profesor X, y estoy tan emocionado de que hayas decidido emprender este viaje conmigo. La clase ahora está en sesión. Y aquí está la mejor parte; Su tiempo no podría ser mejor.

“We now accept
the fact that learning
is a lifelong process of
keeping abreast
of change. And the
most pressing task
is to teach people
how to learn.”



—PETER DRUCKER

2

POR QUÉ EL TISMO EN TERS AHORA

Creo firmemente que todos tenemos superpoderes increíbles que esperan ser despertados. No estoy hablando de la capacidad de volar, crear una armadura revestida de hierro o disparar rayos láser desde los ojos, sino de habilidades prácticas de la vida real como volar a través de libros, memoria vestida de hierro, enfoque láser, creatividad ilimitada, pensamiento claro, atención plena, actitud mental superior y más. Todos somos superhéroes de una forma u otra.

Así como todos los superhéroes tienen poderes, también tienen archienemigos. Entra el supervillano. Piensa en el Joker para Batman, Lex Luthor para Superman. Es posible que los villanos a los que nos enfrentamos no se vean igual que en las películas, pero siguen siendo los malos, los que usted, como superhéroe, necesita vencer y mantener a raya. Los supervillanos modernos se interponen en nuestro camino y nos hacen la vida más difícil, evitando nuestro potencial. Nos detienen y nos roban nuestra productividad, prosperidad, positividad y tranquilidad. Y depende de nosotros reconocerlos y derrotarlos.

Si alguna vez has leído un cómic o has visto una película de superhéroes, sabes que los supervillanos a menudo provienen de lugares poco probables. Tome Harvey Dent, también conocido como Two-Face, por ejemplo. Comienza con la mayor de las intenciones: es un fiscal que ayuda a hacer cumplir la ley y encarcela a los malos, y es un aliado de Batman. Pero a través de un acto de venganza, la cara de Dent está marcada, y se vuelve enojado, amargado y vengativo. Se convierte en lo que había pasado toda su vida luchando: un criminal doble que juega con el futuro de sus víctimas. Lo bueno en él se vuelve retorcido y se usa para fines siniestros.

Del mismo modo, los cuatro supervillanos del aprendizaje comenzaron inocentes.

- están siendo alimentados por algunos de los mayores avances que la humanidad ha hecho en los últimos cien años. Les dieron origen

tecnología. Para ser claros, la tecnología es una parte vital del progreso y es ilimitada. Nos permite hacer todo, desde conectarnos con el aprendizaje, haciendo que nuestras vidas sean mucho más convenientes. Pero es posible que consumamos tecnología digital a un ritmo que incluso sus creadores encontrarían extremo. Gran parte de la tecnología disponible para nosotros hoy es tan nueva que no sabemos el nivel en el que necesitamos controlar nuestra interacción con ella. A través

de nuestra plataforma educativa Kwik Learning, tenemos estudiantes en 195 países y hemos generado decenas de millones de descargas de podcasts. Nuestra comunidad ha expresado una creciente preocupación por su dependencia excesiva de la tecnología y vienen a nosotros para mejorar sus cerebros para encontrar alivio de estos "cuatro jinetes" de nuestra época: diluvio digital, distracción digital, demencia digital y deducción digital. Es importante tener en cuenta que la sobrecarga, la distracción, el olvido y el pensamiento predeterminado han existido durante siglos. Si bien la tecnología no causa estas condiciones, tiene un gran potencial para amplificarlas. Los beneficios de la era digital son abundantes, pero echemos un vistazo a cómo los avances tecnológicos que lo ayudan también pueden obstaculizarlo.

Diluvio digital

¿Tienes demasiado para procesar pero no tienes suficiente tiempo? Tenemos el privilegio de vivir en un mundo con tanto acceso sin restricciones a la información. En esta era de conectividad, la ignorancia es una opción. En comparación con el siglo XV, ahora consumimos tantos datos en un solo día como una persona promedio de los años 1400 habría absorbido en toda su vida. No hace mucho tiempo, la información se movía glacialmente de boca en boca, en un periódico o en un boletín publicado en una plaza de la ciudad. Ahora tenemos tanto acceso a la información que está afectando nuestro tiempo y nuestra calidad de vida. La persona promedio consume tres veces más información que nosotros en la década de 1960;¹ un informe de 2015 indicó que los encuestados pasaban ocho horas al día consumiendo medios. En una entrevista de NPR, *New York Times* El periodista de tecnología Matt Richtel dijo que después de 20 años de glorificar la tecnología como si todo fuera bueno, "creo que la ciencia está comenzando a aceptar la idea de que parte de la tecnología es Twinkies y parte de la tecnología son las coles de Bruselas. Si consumimos demasiada tecnología, al igual que si consumimos demasiada comida, puede tener efectos negativos".²

En un estudio de la Universidad de California en San Francisco sobre el efecto del tiempo de inactividad, los investigadores dieron a las ratas una nueva experiencia y midieron sus ondas cerebrales durante y después de la actividad. En la mayoría de los casos, una nueva experiencia expresará una nueva actividad neuronal y nuevas neuronas en el cerebro.

- es decir, si se le permite a la rata tener tiempo de inactividad. Con el tiempo de inactividad, las neuronas se abrieron paso desde la puerta de entrada de la memoria al resto del cerebro, donde se almacena la memoria a largo plazo. Las ratas pudieron grabar recuerdos de sus experiencias, que es la base para el aprendizaje.³

¿No te hace preguntarte qué pasa si *no lo hagas* tener tiempo de inactividad? Cada vez hay más pruebas que sugieren que si nunca dejamos que nuestra mente divague o se aburra por un momento, pagamos un precio: mala memoria, niebla mental y fatiga.

Ya a mediados de la década de 1990 (cuando el diluvio digital era una fracción de la preocupación que es ahora), la investigación comenzaba a mostrar que existían riesgos reales para la salud al navegar por un mundo siempre activo. Un estudio de Reuters, titulado ominosamente "Morir por información", mostró que, "Dos de cada tres encuestados asociaron la sobrecarga de información con la tensión con los colegas y la pérdida de satisfacción laboral; El 42 por ciento atribuyó la mala salud a este estrés, el 61 por ciento dijo que tienen que cancelar las actividades sociales como resultado de la sobrecarga de información y el 60 por ciento que con frecuencia están demasiado cansados para las actividades de ocio ". El estudio continúa y agrega: "Ante una avalancha de información y canales de información, se han vuelto incapaces de desarrollar rutinas simples para administrar la información".^{4 4}

Además, también tenemos que lidiar con el hecho de que la vida media de la información ha disminuido. La vida media de la información es la cantidad de tiempo que pasa antes de que esa información sea reemplazada por información más nueva o más precisa. Puedes estudiar a tu gusto; la información que procese ahora quedará desactualizada antes de lo que cree. Los "hechos" escritos en artículos, libros y documentales se basan en pruebas sólidas y se aceptan como verdad. Pero luego se invierten por completo cuando sale un nuevo estudio.

No necesito decirte cuán completamente inundado está cada uno de nosotros con detalles digitales. Incluso cuando intentamos salir de la red, la información digital nos encuentra de alguna manera. Mientras escribo esto, apagué todos mis dispositivos. Pero necesito tener acceso a Internet para fines de investigación, y un

Un puñado de notificaciones y actualizaciones aleatorias todavía aparecieron en mi computadora (sí, sé que también puedo desactivarlas, pero entiendes mi punto). En [Capítulo 12](#) (Estudiar y [Capítulo 14](#) (Lectura rápida), descubrirá formas prácticas de ponerse al día, mantenerse al día y adelantarse al diluvio digital de información que debe procesar cada día.

KWIK START

Tómese un momento y programe 30 minutos de espacio en blanco en su calendario para esta semana. Este es un tiempo para pasar lejos de la tecnología, tiempo dedicado a despejar la mente, relajarse y ser creativo.

DIGITAL DISTRACCIÓN

Antes de los dispositivos móviles, decíamos "brb" (volveremos) todo el tiempo cuando estábamos en línea. Ya no lo decimos. Ya no nos vamos. Vivimos aquí ahora. Debido a nuestros dispositivos siempre conectados y siempre conectados, estamos luchando por encontrar la conexión cuando estamos con amigos y familiares, y estamos luchando por mantenernos enfocados en el trabajo. La mayoría de nosotros lidiamos con algún tipo de situación de vida laboral en la que no nos sentimos cómodos renunciando a la conexión digital durante largos períodos de tiempo todos los días. Por lo tanto, nos mantenemos en la parrilla por temor a que si no pudiéramos alcanzarnos, perderíamos. El problema es que estamos conectados para disfrutarlo. Cada golpe sucesivo de dopamina que obtenemos de los gustos que recibimos en las redes sociales, o de los mensajes de texto que recibimos de nuestros seres queridos o amigos, solo refuerza nuestro comportamiento. Pero esas recompensas están cambiando nuestros cerebros. En lugar de relajarnos en el tiempo de inactividad que podríamos experimentar al esperar en la fila, esperar un autobús o una cita, etc., sacamos nuestros teléfonos y entrenamos nuestros músculos de distracción. ¿Qué sucede cuando esta es nuestra forma constante de ser, cuando cada momento suelto está lleno de estímulos brillantes?

Mantenerse conectado puede hacernos sentir más seguros, pero no nos hace más felices. Ryan Dwyer, MA, de la Universidad de Columbia Británica, dirigió un estudio que mostró cómo nuestros hábitos digitales están afectando nuestras relaciones. En un experimento, se pidió a más de 300 adultos y estudiantes universitarios que mantuvieran sus teléfonos sobre la mesa, de fácil acceso, mientras que otros fueron

Pidió guardarlos en silencio y guardarlos en un recipiente sobre la mesa durante una comida. Posteriormente, se les pidió a los participantes que respondieran a un cuestionario que les preguntaba sobre sus sentimientos de conexión, disfrute, distracción y aburrimiento.

La encuesta también les pidió que detallaran la cantidad de tiempo que pasaron en su teléfono durante la comida. Aquellos cuyos teléfonos eran accesibles los usaban con más frecuencia. . . y se describieron a sí mismos como sintiéndose más distraídos. También disfrutaron menos de la cena que los comensales que no tenían acceso a sus teléfonos. "La tecnología moderna puede ser maravillosa, pero puede desviarnos fácilmente y alejarnos de los momentos especiales que tenemos con amigos y familiares en persona", dice Dwyer sobre el estudio.^{5 5}

Así como pocos de nosotros hemos aprendido a aprender, no muchos saben cómo procesar y filtrar la gran cantidad de información que vemos constantemente. Simplemente hacemos múltiples tareas para obtener todo, y esto no nos sirve bien. "Pedirle al cerebro que desplace la atención de una actividad a otra hace que la corteza prefrontal y el cuerpo estriado quemen glucosa oxigenada, el mismo combustible que necesitan para mantenerse concentrados", señala el neurocientífico Daniel J. Levitin en su libro. *La mente organizada: pensar directamente en la era de la sobrecarga de información*. "Y el tipo de cambio rápido y continuo que hacemos con la multitarea hace que el cerebro se queme con el combustible tan rápido que nos sentimos agotados y desorientados, incluso después de un corto tiempo. Literalmente hemos agotado los nutrientes en nuestro cerebro. Esto lleva a compromisos en el rendimiento cognitivo y físico".^{6 6}

Desde notificaciones de aplicaciones hasta alertas de mensajes, no solo los adultos se ocupan de esto. Con la disponibilidad de la tecnología y la presión social para estar en línea y activos en las redes sociales, los niños y adolescentes también experimentan la distracción constante. En [Capítulo 11](#) (Enfoque), descubrirá las claves para la concentración sostenida y el desarrollo del enfoque para aprender y hacer las cosas.

KWIK START

* *o a la configuración de notificaciones de su teléfono y apague todos los pings y dings innecesarios y que distraen. Hacerlo ahora.

DEMENCIA DIGITAL

¿Cuándo fue la última vez que tuviste que recordar el número de teléfono de alguien? Estoy saliendo conmigo mismo, pero soy parte de una generación que, cuando querías llamar a tu amigo por la manzana, necesitabas *saber* su número ¿Todavía puedes recordar algunos de los números de tus mejores amigos de la infancia? ¿Qué pasa con el número de la persona con la que habla o envía mensajes de texto todos los días? Ya no tienes que hacerlo, porque tu móvil lo recuerda por ti. Esto no quiere decir que alguien quiera o deba memorizar 200 números de teléfono, pero casi hemos perdido la capacidad de recordar uno nuevo, o una conversación que acabamos de tener, el nombre de un nuevo cliente potencial o algo importante que necesitamos que hacer.

El neurocientífico Manfred Spitzer usa el término *demencia digital* Describir cómo el uso excesivo de la tecnología digital da como resultado el colapso de las capacidades cognitivas. Argumenta que las rutas de memoria a corto plazo comenzarán a deteriorarse por la infrautilización si usamos en exceso la tecnología. Es lo mismo con

* *PD. Múdate a una nueva ciudad y mira qué tan rápido te vuelves dependiente de * PS para decirte cómo moverte. Luego, observe cuánto tiempo le lleva trazar nuevos caminos en su mente, probablemente mucho más tiempo que cuando era más joven, pero no porque su cerebro no esté funcionando tan bien. Con herramientas como

* *PD: no le damos a nuestras mentes la oportunidad de trabajar. Confiamos en la tecnología para hacer la memorización por nosotros.

Esta dependencia puede estar dañando nuestra memoria a largo plazo. Maria Wimber, de la Universidad de Birmingham, le dijo a la BBC que la tendencia de buscar información impide la acumulación de recuerdos a largo plazo. En un estudio que examinó los hábitos de memoria de 6,000 adultos en el Reino Unido, Francia, Alemania, Italia, España, Bélgica, los Países Bajos y Luxemburgo, Wimber y su equipo descubrieron que más de un tercio de los encuestados recurrieron primero a su computadora para recuperar la información. El Reino Unido ocupó el primer lugar: más de la mitad de los participantes buscaron en línea primero sin tratar de encontrar la respuesta ellos mismos.⁷⁷

¿Por qué es esto un gran problema? Porque dicha información instantánea puede ser fácil e inmediatamente olvidada. "Nuestro cerebro parece fortalecer un recuerdo cada vez que lo recordamos, y al mismo tiempo olvidamos recuerdos irrelevantes que nos distraen", dijo el Dr. Wimber. Obligarse a recordar información en lugar de depender de una fuente externa para proporcionarla es una forma de crear y fortalecer una memoria permanente. Cuando usted

contraste que con la realidad de que la mayoría de nosotros tenemos la costumbre de buscar constantemente información, tal vez incluso la misma información, sin molestarnos en tratar de recordarla, parece que nos estamos haciendo daño a nosotros mismos. ¿Confiar en la tecnología siempre es malo? Muchos investigadores no están de acuerdo. El argumento es que al externalizar algunas tareas serviles como memorizar números de teléfono o hacer cálculos básicos u obtener instrucciones para llegar a un restaurante que hemos visitado antes, estamos ahorrando espacio en el cerebro para algo que nos importa más. Hay investigaciones que dicen que nuestros cerebros son más como un músculo, en lugar de un disco duro que se llena. Que cuanto más lo use, más fuerte se vuelve y más puede almacenar. La pregunta es: ¿Estamos tomando esas decisiones conscientemente, o estamos actuando por hábito inconsciente? Con demasiada frecuencia, subcontratamos nuestros cerebros a nuestros dispositivos inteligentes, y nuestros dispositivos inteligentes nos están volviendo un poco estúpidos. Nuestros cerebros son las últimas máquinas de adaptación, capaces de niveles aparentemente infinitos de evolución. Y, sin embargo, a menudo nos olvidamos de darle el ejercicio que necesita. Así como hay un precio físico por confiar siempre en la tecnología del elevador en lugar de subir las escaleras, también hay un precio por los músculos mentales perezosos. Úsalo o pierdelo. En [Capítulo 13](#) (Memoria), te mostraré herramientas y técnicas simples para recordar cualquier cosa, desde nombres y discursos hasta idiomas, de manera más rápida y fácil.

KWIK START

Tómese un minuto para ejercitar su memoria: memorice el número de teléfono de alguien con quien se comunica regularmente.

DEDUCCION DIGITAL

“En un mundo digital primero, donde los millennials obtienen todas sus respuestas a los problemas con el clic de un mouse o al deslizar un dedo, la dependencia de la tecnología para resolver cada pregunta confunde la percepción de las personas sobre su propio conocimiento e inteligencia. Y esa confianza bien puede conducir a exceso de confianza y mala toma de decisiones”, dice Rony Zarom, fundador de la plataforma de colaboración de video newrow.⁸ La ubicuidad de la información.

sobre todo también significa que hay una ubicuidad de opinión sobre todo. Si desea saber cómo sentirse con respecto a un tema candente, simplemente puede conectarse y cotejar las opiniones de los demás. Si desea conocer las implicaciones de un evento o una tendencia, una búsqueda rápida en línea proporcionará una cantidad infinita de análisis. El resultado es que la deducción, una amalgama de pensamiento crítico, resolución de problemas y creatividad que es una habilidad esencial para ser ilimitado, se está automatizando.

Hay una cierta cantidad de valor en esto, por supuesto. Antes de Internet, teníamos acceso limitado a las opiniones de los demás. En un mundo ideal, ser capaz de obtener tantas perspectivas sobre un tema como sea posible sería enormemente valioso para ayudarnos a formar nuestras propias opiniones. Desafortunadamente, rara vez es así en el mundo real. En cambio, tendemos a identificar un puñado de fuentes con las que nos alineamos y luego les damos una influencia extrema sobre nuestro pensamiento y la toma de decisiones. En el proceso, los "músculos" que usamos para pensar críticamente y razonar efectivamente se están atrofiando. Estamos dejando que la tecnología haga la deducción por nosotros. Y si la tecnología está formando nuestras deducciones, entonces también estamos cediendo gran parte de nuestra capacidad de resolución de problemas, algo tan importante y algo que discutiremos más adelante en este libro.

El psicólogo Jim Taylor define el pensamiento como, "La capacidad de reflexionar, razonar y sacar conclusiones basadas en nuestras experiencias, conocimientos e ideas. Es lo que nos hace humanos y nos ha permitido comunicarnos, crear, construir, avanzar y ser civilizados ". Luego, advierte que existe "un creciente cuerpo de investigación de que la tecnología puede ser beneficiosa y perjudicial para las diferentes formas en que los niños piensan".^{9 9}

Patricia Marks * reenfield, distinguida profesora de psicología en la UCLA, ha estudiado este tema durante más de una década. Al analizar el impacto en la educación, escribió: "¿Cuál es el efecto en el aprendizaje si los estudiantes universitarios usan sus computadoras portátiles para acceder a Internet durante una conferencia en el aula? Esto se probó en una clase de estudios de comunicación en la que generalmente se animaba a los estudiantes a usar sus computadoras portátiles durante las clases, para explorar los temas de las clases con mayor detalle en Internet y en las bases de datos de la biblioteca. A la mitad de los estudiantes se les permitió mantener sus computadoras portátiles abiertas, mientras que la otra mitad (asignada al azar) tuvo que cerrar sus computadoras portátiles. Los estudiantes en la condición de computadora portátil cerrada recordaron significativamente más material en una prueba sorpresa después de clase que los estudiantes en la condición de computadora portátil abierta ".¹⁰ Porque estaban involucrando sus mentes en la conferencia más bien

que buscar lo que Internet ya pensaba sobre el tema, respondieron mucho mejor cuando llegó el momento de razonar por sí mismos.

* * Reenfield analizó otro estudio que mostró que los estudiantes universitarios que vieron un programa de noticias sin arrastrarse en la parte inferior de la pantalla recordaron significativamente más de lo que los presentadores estaban discutiendo. El dramaturgo Richard Foreman teme que esta

dependencia de Internet para hacer gran parte de nuestro pensamiento nos esté cambiando a nosotros mismos. “Vengo de una tradición de la cultura occidental, en la que el ideal (mi ideal) era la estructura compleja, densa y 'tipo catedral' de la personalidad altamente educada y articulada: un hombre o una mujer que llevaban dentro de sí mismos una construcción personal y Versión única de todo el patrimonio de Occidente. . . . Pero hoy veo dentro de todos nosotros (incluido yo mismo) el reemplazo de la densidad interna compleja con un nuevo tipo de autoevolución bajo la presión de la sobrecarga de información y la tecnología de 'disponible instantáneamente' ”. ¹¹

¿Recuerdas cómo era cuando te acercabas a tu adolescencia y comenzaste a formular pensamientos y opiniones independientemente de tus padres? Supongo que esta experiencia fue extremadamente liberadora para usted y que incluso podría haber sido la primera vez en su vida cuando realmente se sintió como su propia persona. Lo que te había sucedido, por supuesto, era que tus facultades críticas se habían refinado lo suficiente como para permitirte emplear regularmente razones para navegar por la vida.

¿Por qué, entonces, querías convertir esta habilidad liberadora en un dispositivo? Piénselo: ¿cómo se siente cuando alguien trata de imponerle su pensamiento? Si un familiar, amigo o colega se le acerca y le dice: “No pienses en esto; aquí está tu opinión ”, tratarías de alejarte de esa persona tan pronto como sea posible. Sin embargo, cuando buscamos inmediatamente Internet para proporcionarnos información, esencialmente estamos invitando a lo mismo. En [Capítulo 15](#) , Le proporcionaré un poderoso conjunto de herramientas que le permitirán potenciar su pensamiento y expandir su perspectiva sobre cualquier tema o problema.

Si bien estos cuatro jinetes son con los que tenemos que lidiar más vociferantemente, hay otro peligro digital que merece nuestra atención. Yo llamo a esto *depresión digital*, Un resultado de la cultura de comparación que surge cuando dejamos que los carretes destacados de las redes sociales de otros nos hagan percibirnos a nosotros mismos como menos. Ahora disfruto de las redes sociales. yo

Me encanta estar conectado con nuestra comunidad de estudiantes y oyentes de podcast y estar al día con la vida cotidiana de mi familia y amigos. Lo aprecio tanto como no solo una fuente de entretenimiento, sino también educación y empoderamiento. Pero solo recomiendo usarlo conscientemente, no sin pensar por costumbre, y de manera armoniosa para que no afecte su productividad y tranquilidad. En el próximo [Parte II](#) : Mentalidad ilimitada, comparto ideas para mitigar estos sentimientos de no ser suficiente, así como el miedo a verse mal o perderse. Esos son los mismos límites que se interponen en el camino del crecimiento personal y el aprendizaje. En [Parte III](#) : Motivación ilimitada, te mostraré cómo agregar, romper o cambiar estos hábitos.

KWIK START

Piensa en una decisión que debes tomar. Programe un tiempo para trabajar en esa decisión sin el uso de ningún dispositivo digital.

MANTENER LOS VILLANOS EN BAY

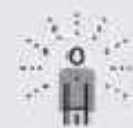
En el viaje del héroe, los héroes necesitan villanos tanto como los villanos necesitan héroes. Los desafíos de las pruebas y los rivales nos hacen crecer y mejorar. El poder y la fuerza del villano determina el poder y la fuerza necesarios del héroe. Si el villano fuera débil, no habría nada que vencer, y no sería necesario que el héroe alcanzara la grandeza. En mi entrevista de podcast con Simon Sinek, autor de *El juego infinito* Simon se refiere a nuestros "rivales dignos", aquellos que ayudan a señalar las debilidades personales que debemos abordar. Ahí es donde está tu oportunidad. Como mencioné, me encanta el lado ligero de la tecnología: cómo puede conectarnos, educarnos y empoderarnos, hacernos la vida más fácil. Lo que acabamos de describir son algunos inconvenientes potenciales de la tecnología, que es una parte inherente de todo el bien que aporta a nuestras vidas. Como el fuego, la tecnología ha cambiado el curso de la historia humana. Sin embargo, el fuego puede cocinar su comida o quemar su hogar, todo depende de cómo lo use. Como cualquier herramienta, la tecnología en sí misma no es buena ni mala, pero debemos conscientemente

controla cómo se usa. Si no lo hacemos, ¿quién se convierte en la herramienta? Depende de usted elegir cómo participar.

KWIK START

¿Cuál de los cuatro villanos digitales crees que actualmente está interrumpiendo más tu rendimiento, productividad y tranquilidad? Tómese un momento y escriba el nombre de este villano. La conciencia consciente es la primera parte para resolver un problema.

“The human brain has
100 billion neurons,
each neuron
connected to 10,000
other neurons. Sitting
on your shoulders is
the most complicated
object in the
known universe.”



—MICHIO KAKU

3

TU LÍMITE

SSBRAIN

Puedes estar pensando *Jim, veo a qué te refieres con tecnología. No quisiera vivir sin él, pero me siento más sobrecargado, distraído y olvidadizo que nunca.* Aquí están las buenas noticias: naciste con la última tecnología, la mayor superpotencia.

Tomemos un momento para reconocer cuán extraordinario es su cerebro. Genera hasta 70,000 pensamientos por día. Corre con la velocidad del coche de carreras más rápido. Al igual que sus huellas digitales, es exclusivamente suyo: no hay dos cerebros en el universo exactamente iguales. Procesa dramáticamente más rápido que cualquier computadora existente, y tiene una capacidad de almacenamiento prácticamente infinita. Incluso cuando está dañado, es capaz de producir genio, e incluso si solo tiene medio cerebro, aún puede ser un ser humano completamente funcional. Y abundan las historias notables al respecto. Como el del paciente comatoso que de alguna manera desarrolló un método de comunicación con su médico. O la mujer que podía recordar eventos importantes. *por fecha* retrocediendo hasta cuando tenía 12 años. O el vago que se convirtió en un genio matemático después de sufrir una conmoción cerebral durante una pelea de bar. Nada de esto es ciencia ficción o producto de un cómic de superhéroes. Son solo ejemplos de la extraordinaria función integrada en esa notable máquina entre tus oídos.

Tomamos gran parte de esa función por sentado. Pensemos en lo que la persona promedio ha logrado simplemente por ser una persona "promedio". A la edad de un año, aprendió a caminar, no es una tarea simple considerando cuántos procesos neurológicos y fisiológicos complejos se requieren. Aproximadamente un año después de eso, aprendiste a comunicarte mediante el uso de palabras y lenguaje. Aprendiste docenas de palabras nuevas

y sus significados a diario y lo siguieron haciendo durante toda la escuela. Y mientras aprendías a comunicarte, también aprendías a razonar, calcular y analizar un sinfín de conceptos complejos, ¡y todo eso fue antes de leer una sola página de un libro o asistir a una clase!

Nuestros cerebros son lo que nos separa del resto del reino animal. Piénsalo. No podemos volar, no somos particularmente fuertes o rápidos, no podemos escalar con la destreza de algunos animales, no podemos respirar bajo el agua. En lo que respecta a la mayoría de las funciones físicas, somos simplemente promedio. Pero debido al poder de nuestros cerebros, somos abrumadoramente las especies más dominantes de la Tierra. Al aprovechar ese increíble poder mental, hemos creado formas de explorar las profundidades del océano como un pez, mover toneladas de peso como un elefante e incluso volar como un pájaro. Sí, el cerebro es todo un regalo. El cerebro es tan complejo que sabemos más sobre nuestro vasto universo que sobre su funcionamiento, y en la última década hemos aprendido más de lo que aprendimos anteriormente en el transcurso de la historia humana. . . y aprenderemos aún más al respecto desde el momento en que este libro se imprime hasta el momento en que llega a las estanterías.

Nuestra comprensión del cerebro está en constante evolución, y sabemos que lo que hemos aprendido sobre él es solo una pequeña fracción de lo que hay que aprender. Pero lo que ya sabemos es asombroso. Entonces, hagamos un viaje a través de su cerebro ilimitado.

El cerebro es parte del sistema nervioso central (SNC). Similar a la torre de control en un aeropuerto, su cerebro actúa como su centro de control, dirigiendo todas las entradas y salidas de información, procesos e impulsos. El cerebro tiene tres áreas principales: el tronco encefálico, el cerebelo y la corteza cerebral (tanto el cerebelo como la corteza cerebral comienzan con *cere*, Latín para "cera", debido a su aspecto ceroso). El cerebro está hecho de grasa y agua, pesa aproximadamente tres libras y facilita un poder y una capacidad increíbles.¹

El tronco encefálico modera las funciones básicas que necesitamos para vivir, como respirar, mantener un ritmo cardíaco regular, los impulsos para comer o tener relaciones sexuales y nuestras respuestas de lucha o huida. Está ubicado en la parte superior de la columna vertebral y en la base del cráneo, enterrado profundamente en el cerebro. En la parte posterior del cerebro, el cerebelo es responsable de moderar el movimiento y la coordinación. También hay una creciente evidencia de que juega un papel en nuestra toma de decisiones.

La corteza cerebral es la parte más grande de nuestro cerebro, donde tiene lugar la mayoría de nuestro pensamiento complejo, memoria a corto plazo y estimulación sensorial. Está formado por los lóbulos occipital, parietal, temporal y frontal. Nuestros lóbulos frontales son donde tiene lugar la mayor parte de nuestro pensamiento: donde derivan la lógica y la creatividad.

El cerebro se divide en dos mitades que están conectadas por el cuerpo caloso, que actúa como un haz de cables telefónicos entre los lóbulos, enviando mensajes de un lado a otro. En este momento, tienes alrededor de 86 mil millones de neuronas (también llamadas células cerebrales) disparando y actuando juntas en concierto mientras lees estas palabras y asimilas la información en estas páginas.² Estas señales neuronales se liberan en el cerebro y las reciben los neurotransmisores, que luego transmiten el mensaje a otros neurotransmisores o detienen el mensaje por completo si esa es la respuesta adecuada.

Solíamos pensar que alcanzamos nuestro pico neurológico al final de la adolescencia, después de lo cual nuestros cerebros nunca cambiaron, aparte de deteriorarse. Ahora sabemos que esto está lejos de la verdad. Nuestros cerebros tienen la capacidad de neuroplasticidad, lo que significa que nuestras acciones y nuestros entornos pueden cambiarlo y darle forma. Su cerebro siempre está cambiando y moldeándose a su entorno y a las demandas que le impone.

Debido a que nuestros cerebros están sujetos a la influencia de nuestros genes y medio ambiente, cada uno posee un cerebro que es completamente único para nosotros. Son como los copos de nieve; No hay dos iguales. Cada cerebro se adapta a las necesidades de su dueño. Veamos a alguien criado en un entorno lleno de factores estresantes como la pobreza, la falta de acceso a los alimentos o la falta de seguridad. Esa persona tendrá una estructura cerebral muy diferente a la de alguien criado en un entorno muy cómodo, rico y bien cuidado. Pero antes de llegar a la conclusión de que un entorno es "mejor" que el otro y genera un cerebro que funciona mejor, le desafío a que lo reconsidere.

Como dije anteriormente, el cerebro es capaz de ser moldeado y moldeado, lo que significa que en cualquier momento cualquiera puede decidir cambiar la forma en que funciona su cerebro. Si bien es fácil suponer que la persona que creció en un entorno más estresante y poco solidario puede no alcanzar su máximo potencial debido al desarrollo de su cerebro en esas circunstancias, la creciente evidencia sugiere que esas personas pueden prosperar y alcanzar nuevos niveles de éxito debido a la mentalidad se ven obligados a desarrollarse en tal

situación. Según la cantidad de personas exitosas que superaron la educación problemática, puede ser que una infancia difícil o una educación desafiante genere resiliencia entre otros atributos que conducen al éxito.

ENTENDER LA NEUROPLASTICIDAD

¿Qué podemos aprender del cerebro de los conductores de taxis de Londres? Esta es la pregunta que planteó la neurocientífica Eleanor Maguire del University College de Londres al considerar la gran cantidad de información contenida en los cerebros de los taxistas de la ciudad, apropiadamente llamada "El conocimiento". Para obtener sus licencias, los solicitantes viajaron en ciclomotor por una sección específica de la ciudad, un radio de 10 kilómetros de la estación de Charing Cross, durante tres o cuatro años, memorizando el laberinto de 25,000 calles y las miles de atracciones que apoyaron. Incluso después de este intenso estudio, solo alrededor del 50 por ciento de los solicitantes pasan la serie de exámenes de licencia. Quizás, pensó Maguire, los exitosos tenían hipocampos más grandes que el promedio.

Maguire y sus colegas descubrieron que los taxistas de Londres tenían "más materia gris en el hipocampo posterior que las personas de edad, educación e inteligencia similares que no conducían taxis". En otras palabras, los taxistas tenían centros de memoria más gordos que sus compañeros. Parecía que cuanto más tiempo alguien conducía un taxi, más grande era su hipocampo, como si el cerebro se expandiera para acomodar las demandas cognitivas de navegar por las calles de Londres ".³

El London Taxi Cab Study ofrece un ejemplo convincente de la neuroplasticidad del cerebro o la capacidad de reorganizarse y transformarse a medida que se expone al aprendizaje y a nuevas experiencias. Tener que aprender constantemente nuevas rutas en la ciudad obligó a los cerebros de los taxistas a crear nuevas vías neuronales. Estas vías cambiaron la estructura y el tamaño del cerebro, un sorprendente ejemplo del cerebro ilimitado en el trabajo.

La neuroplasticidad, también conocida como plasticidad cerebral, significa que cada vez que aprende algo nuevo, su cerebro establece una nueva conexión sináptica. Y cada vez que esto sucede, su cerebro cambia físicamente: actualiza su hardware para reflejar un nuevo nivel de la mente.

La neuroplasticidad depende de la capacidad de nuestras neuronas para crecer y establecer conexiones con otras neuronas en otras partes del cerebro. Funciona

haciendo nuevas conexiones y fortaleciendo (o debilitando, según sea el caso) viejos lazos.^{4 4}

Nuestro cerebro es maleable. Tenemos la increíble capacidad de cambiar su estructura y organización con el tiempo formando nuevas vías neuronales a medida que experimentamos, aprendemos algo nuevo y nos adaptamos. La neuroplasticidad ayuda a explicar cómo todo es posible. Los investigadores sostienen que todos los cerebros son flexibles ya que las redes complejas de las neuronas conectadas se pueden volver a conectar para formar nuevas conexiones. A veces, eso significa que el cerebro compensa algo que ha perdido, como cuando un hemisferio aprende a funcionar para ambos. Del mismo modo que hay personas que han sufrido derrames cerebrales y han podido reconstruir y recuperar sus funciones cerebrales, las que postergan, tienen pensamientos negativos excesivos o no pueden dejar de comer comida chatarra también pueden volver a conectar y cambiar sus comportamientos y transformar sus vidas. Si aprender es hacer nuevas conexiones,

entonces recordar es

mantener y mantener esas conexiones. Cuando luchamos con la memoria o experimentamos un deterioro de la memoria, es probable que experimentemos una desconexión entre las neuronas. En el aprendizaje, cuando no recuerdas algo, considéralo como un fracaso para establecer una conexión entre lo que has aprendido y lo que ya sabes, y cómo lo usarás en la vida. Por ejemplo, si siente que algo que ha aprendido es valioso en este momento, pero que nunca lo volverá a usar, es poco probable que lo recuerde. Del mismo modo, si aprende algo pero no tiene un razonamiento más elevado sobre por qué es importante para usted o cómo se aplica a su vida o trabajo, es probable que su cerebro no retenga la información. Es totalmente normal tener un lapso de memoria: somos humanos, no robots. Pero si respondemos a este lapso en la memoria con la actitud de que "tengo mala memoria" o "no soy lo suficientemente inteligente como para recordar esto", entonces afectaremos negativamente nuestra capacidad de aprender y crecer. En otras palabras, la creencia que podríamos desarrollar en respuesta al olvido hace mucho más daño que el lapso en la memoria. Ese tipo de conversación personal refuerza una creencia limitante, en lugar de reconocer el error y recuperar la información.

¿Qué significa esto para el aprendizaje? La plasticidad significa que puede moldear y moldear su cerebro para satisfacer sus deseos. Que algo como su memoria es entrenable, cuando sabe cómo ayudar a su cerebro a recibir, codificar, procesar y consolidar información. Significa que con unos simples cambios en algo como su entorno, su comida o su

ejercicio, puede cambiar drásticamente la forma en que funciona su cerebro. Compartiré estos consejos de energía en detalle en [Capítulo 8](#).

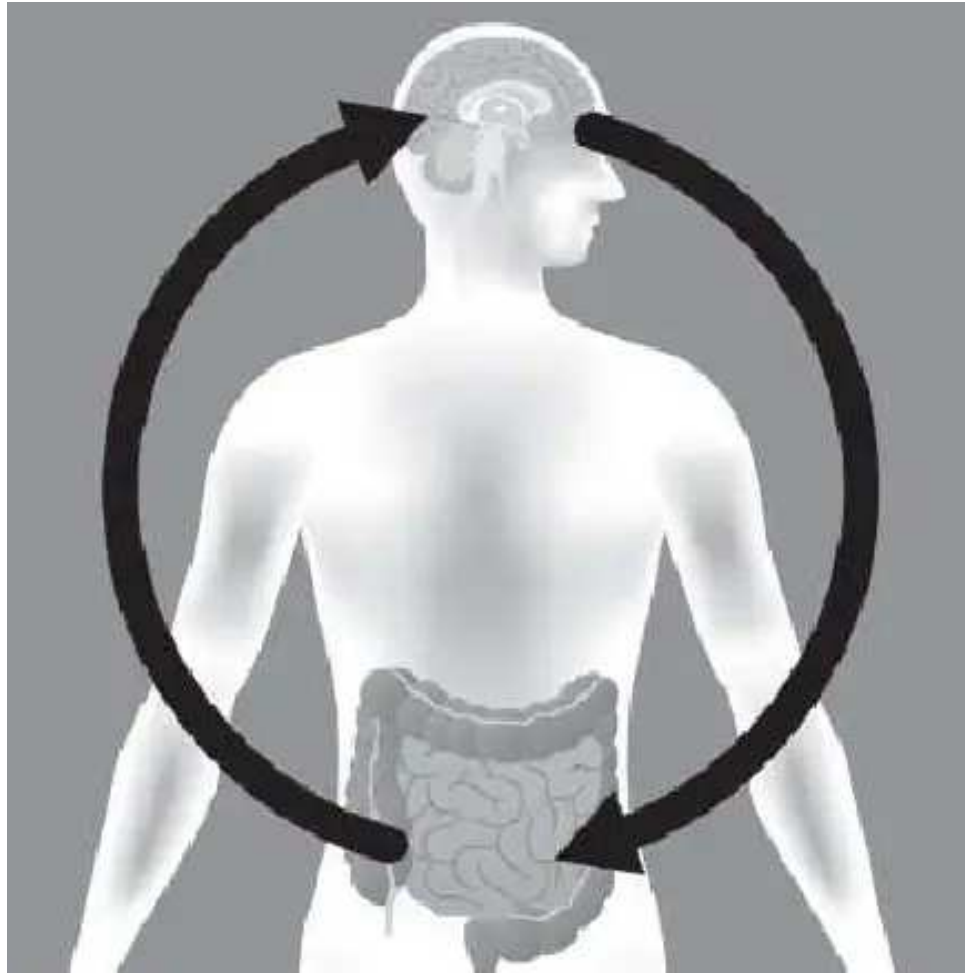
Aquí está la conclusión: la plasticidad significa que su aprendizaje, y de hecho su vida, no es fijo. Puede ser, hacer, tener y compartir cualquier cosa cuando optimiza y reconecta su cerebro. No hay limitaciones cuando alinea y aplica la mentalidad, la motivación y los métodos correctos.

TU SEGUNDO CEREBRO

Mis alumnos me dicen que después de aprender sobre la inmensidad de su cerebro, tienen un sentido completamente nuevo de valor, que su autoestima crece de la noche a la mañana. Aquí hay más buenas noticias: no está limitado a un solo cerebro, tiene un segundo: su intestino. ¿Alguna vez has tenido un "presentimiento"? ¿Ese momento cuando lo sabías? Si alguna vez "te has vuelto loco" para tomar una decisión o has sentido "mariposas en el estómago", ¿alguna vez te preguntaste por qué fue eso? Escondido en las paredes del sistema digestivo, este "cerebro en el intestino" está revolucionando la comprensión de

la medicina de los vínculos entre la digestión, el estado de ánimo, la salud e incluso la forma en que piensas.

Los científicos llaman a este pequeño cerebro el sistema nervioso entérico (ENS). Y no es tan poco. El ENS consiste en dos capas delgadas de más de 100 millones de células nerviosas que recubren su tracto gastrointestinal desde el esófago hasta el recto. La ciencia apenas comienza a comprender el eje cerebro-intestino y cómo afecta nuestros cerebros, nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento. Puede escucharlo referido como la "conexión cerebro-intestino". En la última década, hemos descubierto que el intestino tiene un efecto descomunal en la forma en que funcionan nuestros cerebros. Uno puede compararlo con la forma en que funciona un árbol. Las raíces en el suelo extraen nutrientes vitales y agua del suelo, así como se comunican con otras plantas. Esos nutrientes luego son llevados al cuerpo del árbol, fortificando y construyendo el tronco, y dándole al árbol lo que necesita para brotar nuevas hojas cada primavera, que a su vez recogen luz, otra fuente de energía. Del mismo modo, los nutrientes que tomamos son absorbidos a través de nuestros intestinos. Confiamos en esos nutrientes para alimentar nuestros cerebros. Si bien nuestros cerebros ocupan muy poco de nuestro peso corporal total, usan el 20 por ciento de la energía que tomamos, por lo que los nutrientes hacen una gran diferencia en la forma en que nuestros cerebros funcionan día a día.



El intestino está revestido con más de cien millones de células nerviosas y forma parte de la ENS. Cuando un bebé crece en el útero, el ENS y el SNC se desarrollan a partir del mismo tejido y permanecen conectados a través del nervio vago. En muchos sentidos, los dos sistemas se reflejan mutuamente en su estructura. Ambos también usan muchos de los mismos neurotransmisores para funcionar, incluida la serotonina, la dopamina y la acetilcolina. Al igual que con el SNC, solíamos creer que todos nacimos con una cierta cantidad de células, y eso es todo. Pero al igual que el cerebro, ahora sabemos que la ENS produce nuevas neuronas durante la edad adulta y puede repararse cuando se daña.⁵⁵ El intestino está formado por estas neuronas, así como una red de bacterias que forman el microbioma, y al igual que con el cerebro, cada uno de nosotros tiene nuestro propio microbioma único.

Además, estas células nerviosas operan a través de vías sorprendentemente similares al cerebro. En 2010, el neurocientífico Diego Bohórquez de la Universidad de Duke descubrió que las células enteroendocrinas del intestino tenían "protuberancias parecidas a los pies" que se parecían a las sinapsis que las neuronas usan para comunicarse. Esto provocó que Bohórquez se preguntara si estas células podrían "hablar" con el cerebro utilizando señales similares a las neuronas. Él planteó la hipótesis de que si esto sucediera, tendrían que estar usando el nervio vago,

que conecta el intestino y el tronco encefálico.^{6 6} Después de más pruebas, descubrieron que las células de hecho usan el nervio vago para captar mensajes y enviarlos al cerebro, más rápido de lo que podría hacerse a través del torrente sanguíneo.

ESFUERZO DE EQUIPO

La conexión entre el cerebro y el intestino todavía se está explorando, pero parece que funcionan de manera muy similar y que funcionan en tándem. El pequeño cerebro junto con el grande determina en parte nuestro estado mental. Cuando tienes la intuición de que algo no está bien o, por el contrario, de que debes seguir una corazonada, no es solo superstición: tu intestino tiene su propia forma de interpretar los eventos y dar señales a tu cerebro. Además, cuando alimenta su intestino con comida deficiente, también alimenta a su cerebro con combustible deficiente.

En este momento, su intestino está digiriendo la comida que acaba de comer y enviando ese combustible a su cerebro. Al mismo tiempo, una parte de su cerebro está asimilando las páginas bajo sus dedos (o su lector de libros electrónicos, si así lo prefiere), detectando la comodidad de la silla que lo apoya y monitoreando el entorno a su alrededor. Asegúrate de estar a salvo. Otra parte de tu cerebro está captando los olores del ambiente, tal vez el café, el perfume o el aroma de las páginas del libro. Otra parte de su cerebro está absorbiendo los símbolos de palabras en la página de este libro y convirtiéndolos en significado, que luego se procesa y almacena en la memoria a corto plazo, donde luego se enviará a la memoria a largo plazo (debajo de la derecha condiciones, a las que llegaremos en un momento).

Todo esto es para decir que tienes la máxima superpotencia entre tus oídos. También tienes la capacidad de perfeccionar esa superpotencia y hacerla más grande

- o dejarlo vacilar y descomponerse. Puedes decidir en qué tipo de entorno vive tu superpotencia: uno que respalde tu misión en la vida o uno que te distraiga de tus sueños más grandes.

El esquivo obvio

* * Dado que tenemos este tremendo poder de nuestras mentes disponible para nosotros, ¿por qué estamos luchando? Si su cerebro es realmente magnífico, ¿por qué la sobrecarga, la distracción, el olvido y los sentimientos de insuficiencia nos afectan tanto? ¿Cómo podemos conciliar el hecho de que tenemos tanto potencial?

pero ¿tenemos días en los que no podemos recordar un nombre simple o pensar en salir de una bolsa de papel? La respuesta es tan simple que es casi obvia: no nos enseñaron cómo.

* * Le da una idea a una persona y usted enriquece su día. Enseñe a una persona a aprender y puede enriquecer toda su vida.

La escuela es un gran lugar para aprender. Allí, se nos enseña qué aprender, qué pensar y qué recordar. Pero hay pocas o ninguna clase en *cómo* aprender, *cómo* pensar y *cómo* recordar. En su libro seminal sobre educación, *Escuelas creativas*, Sir Ken Robinson dice: "Una de mis preocupaciones más profundas es que, si bien se están reformando los sistemas educativos en todo el mundo, muchas de estas reformas están siendo impulsadas por intereses políticos y comerciales que no comprenden cómo aprenden las personas reales y cómo funcionan realmente las grandes escuelas. Como resultado, están dañando las perspectivas de innumerables jóvenes. Tarde o temprano, para bien o para mal, te afectarán a ti o a alguien que conoces ".⁷⁷

Supongo que tienen *ya* te ha afectado a ti y a todas las personas cercanas Como ya saben, mi propia experiencia con el sistema educativo fue complicada, y reconozco que mis circunstancias eran inusuales. Sin embargo, en realidad, incluso si nunca hubiera tenido ese fatídico trauma en la cabeza en el jardín de infantes, probablemente habría obtenido mucho menos de mi educación escolar de lo ideal. Esto se debe a que muy pocas escuelas en todo el mundo han incorporado el aprendizaje sobre cómo aprender en sus planes de estudio. Nos llenarán de información. Nos expondrán a grandes obras literarias y a figuras que cambiaron el curso de la civilización. Nos pondrán a prueba, a veces sin fin, para determinar si podemos repetir lo que nos han enseñado. Pero no se meterán debajo de todo esto para enseñarnos cómo enseñarnos a nosotros mismos, enriquecer nuestras mentes, descubrir nuevos conceptos,

“The only way
to win is to
learn faster than
anyone else.”



—ERIC RIES

No se trata de culpar a los maestros que trabajan duro para enseñar a nuestros hijos. En mi opinión, los maestros son algunos de los seres humanos más solidarios, compasivos y capaces de nuestra sociedad. De hecho, mi madre se convirtió en maestra después de mi lesión cerebral porque estaba luchando mucho y quería ayudarme a mí y a otros como yo. El problema radica en el sistema anticuado en el que trabajan los docentes. Si Rip Van Winkle se despertara de décadas de sueño, lo único que reconocería hoy son las aulas, porque han evolucionado muy poco. La educación no ha cambiado lo suficiente como para prepararnos para el mundo en que vivimos hoy. En una era de autos eléctricos y vehículos autónomos capaces de llevarnos a Marte, nuestro sistema educativo es el equivalente a un caballo y un carruaje.

Y luego está la cuestión de que la forma en que ganamos nuestras vidas está cambiando profunda y cada vez más rápidamente. La automatización y la inteligencia artificial (IA) están afectando el futuro del trabajo, y no estoy hablando solo de las fábricas donde los trabajadores están siendo reemplazados por robots. Además, muchos de nosotros enfrentamos la necesidad de cambiar de la estructura de un trabajo de oficina a la volatilidad de la economía del concierto. Y los trabajos que pocos de nosotros podríamos haber imaginado incluso hace cinco años han ganado fuerza, mientras que otros están surgiendo en este mismo momento que afectará el lugar de trabajo en los próximos años.



Todo esto nos apunta en la misma dirección: debemos hacernos cargo de nuestro propio aprendizaje. Si las escuelas nos dicen qué aprender, pero no *cómo* para aprender, entonces nosotros

Necesitamos hacer el resto del trabajo nosotros mismos. Si la sobrecarga digital amenaza con secuestrar nuestros cerebros, entonces necesitamos usar lo que sabemos sobre aprender a restablecer las reglas básicas. Si el lugar de trabajo está evolucionando con tanta rapidez que nunca podemos estar seguros de lo que el trabajo significará para nosotros mañana, entonces solo tomando el control completo de nuestro aprendizaje podemos realmente estar preparados para un futuro incognoscible.

CONECTAR LA ALIMENTACIÓN

Una historia rápida, a menudo contada: un día en una planta de energía, todo se detiene abruptamente. Todas las máquinas se desconectan. El silencio es ensordecedor. Las personas que manejan la planta están frenéticas y después de horas y horas, ninguno de los trabajadores puede localizar el problema. El jefe de operaciones está desesperado en este momento, por lo que llama a la mejor ayuda local que puede encontrar.

El técnico experto llega y mira alrededor de la instalación. Se dirige a una de las numerosas vigas entre todas las cajas eléctricas, abre una de ellas y mira fijamente los diversos tornillos y cables del interior. Gira un tornillo y, como por arte de magia, todo comienza a funcionar nuevamente y la planta vuelve a la vida.

El jefe de operaciones es *entonces* aliviado. Agradece al técnico y le pregunta qué le debe. El técnico dice: "\$ 10,000". El jefe de operaciones está conmovido. "¿Qué quieres decir con \$ 10,000? Estuviste aquí por unos minutos. Has girado un solo tornillo. Cualquiera podría haber hecho eso. Necesito una factura detallada, por favor.

El técnico se mete la mano en el bolsillo, saca un bloc de notas, garabatea unos segundos y le pasa la factura al otro hombre. El jefe de operaciones lo lee e inmediatamente le paga. El proyecto de ley decía: "Tornillo de giro: \$ 1. Saber que tornillo girar: \$ 9,999".

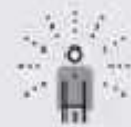
¿Cuál es la lección de la historia? No es que tengas un tornillo suelto. La historia ilustra dos cosas.

El primero es cuánto valor agregado puede ofrecerle una mente ilimitada a usted y a otros. Hemos entrado en una economía experta en la que el poder mental supera a la fuerza bruta. Donde lo que tienes entre tus oídos es tu mayor activo para crear riqueza. Hay quienes saben y quienes no saben. Y ese conocimiento aplicado no es solo poder, es ganancia. Su capacidad de pensar, resolver problemas, tomar las decisiones correctas, crear, innovar,

e imaginar es cómo agregamos valor. Cuanto más rápido puedas aprender, más rápido podrás ganar.

Y eso nos lleva a la segunda lección. Ese tornillo hizo toda la diferencia. He sido mentor y entrenador de algunas mentes asombrosas, y no tienes que ser un genio para ver que el genio deja pistas. Uno de esos patrones es que los artistas mentales de élite filtran y se enfocan en esos pocos "tornillos" que marcan la diferencia y activan todo lo demás. Este libro está lleno de muchos de los comportamientos, herramientas y estrategias que he descubierto para darle los máximos resultados y recompensas por su esfuerzo. El mundo te está lanzando más desafíos que nunca, y hay indicios de que esos desafíos continuarán aumentando. Al mismo tiempo, se puede ganar más por tener un cerebro finamente sintonizado que nunca, y ahora sabe que tiene un potencial más que suficiente para enfrentar cualquier desafío. Pero va a requerir tomar el control de su aprendizaje. Puede parecer que se necesitarían capacidades sobrehumanas para mantenerse al día con las demandas de nuestra realidad actual. Pero ya tienes una superpotencia oculta: tu cerebro. Es posible que no pueda disparar redes de sus manos, pero tiene algo mucho mejor, las redes neuronales en su cabeza. Esa planta de superpotencia de una red entre tus oídos es tu mayor regalo y tu mayor ventaja. Todo lo que tenemos que hacer es actualizar su cerebro de la misma manera que actualiza su teléfono. ¿Cómo instalas un nuevo software en tu cerebro? Una de mis formas favoritas es lo que estás haciendo ahora. Se llama lectura. Es posible que no pueda disparar redes de sus manos, pero tiene algo mucho mejor, las redes neuronales en su cabeza. Esa planta de superpotencia de una red entre tus oídos es tu mayor regalo y tu mayor ventaja. Todo lo que tenemos que hacer es actualizar su cerebro de la misma manera que actualiza su teléfono. ¿Cómo instalas un nuevo software en tu cerebro? Una de mis formas favoritas es lo que estás haciendo ahora. Se llama lectura. Es posible que no pueda disparar redes de sus manos, pero tiene algo mucho mejor, las redes neuronales en su cabeza. Esa planta de superpotencia de una red entre tus oídos es tu mayor regalo y tu mayor ventaja. Todo lo que tenemos que hacer es actualizar su cerebro de la misma manera que actualiza su teléfono. ¿C

“I not only use all
the brains that I have,
but all that
I can borrow.”



—WOODROW WILSON

HOWTOREADANDREMEMBERT SU (ANDANY) LIBRO

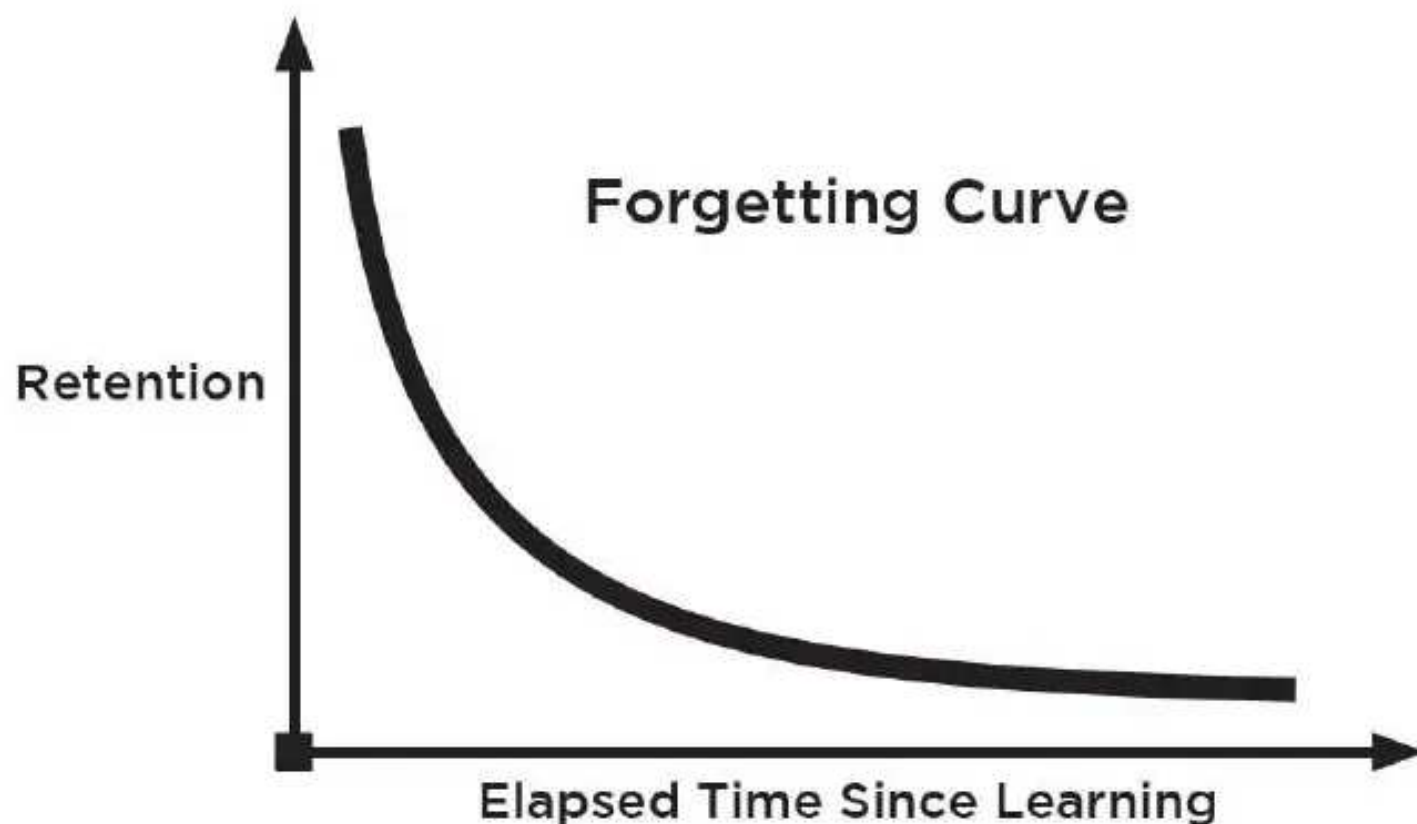
Su tiempo es uno de sus mayores activos. Es lo único que no puedes recuperar.

Como su entrenador mental, quiero que obtenga los mejores resultados y que vuelva a llamar su atención, así que aquí hay algunas recomendaciones sobre cómo aprovechar al máximo este libro. Puede aplicar este consejo a prácticamente cualquier cosa que quiera aprender y leer.

Comencemos con una pregunta: ¿Alguna vez has leído algo solo para olvidarlo al día siguiente?

No estas solo. Los psicólogos se refieren a esto como la "curva de olvido". Es la fórmula matemática que describe la velocidad a la que se olvida la información después de que se aprende inicialmente. La investigación sugiere que los humanos olvidan aproximadamente el 50 por ciento de lo que aprenden en una hora, y un promedio del 70 por ciento en 24 horas.¹

A continuación hay un puñado de recomendaciones que lo ayudarán a mantenerse a la vanguardia. Más adelante, compartiré estrategias avanzadas para acelerar su aprendizaje y retención en las secciones sobre estudio, lectura rápida y mejora de la memoria.



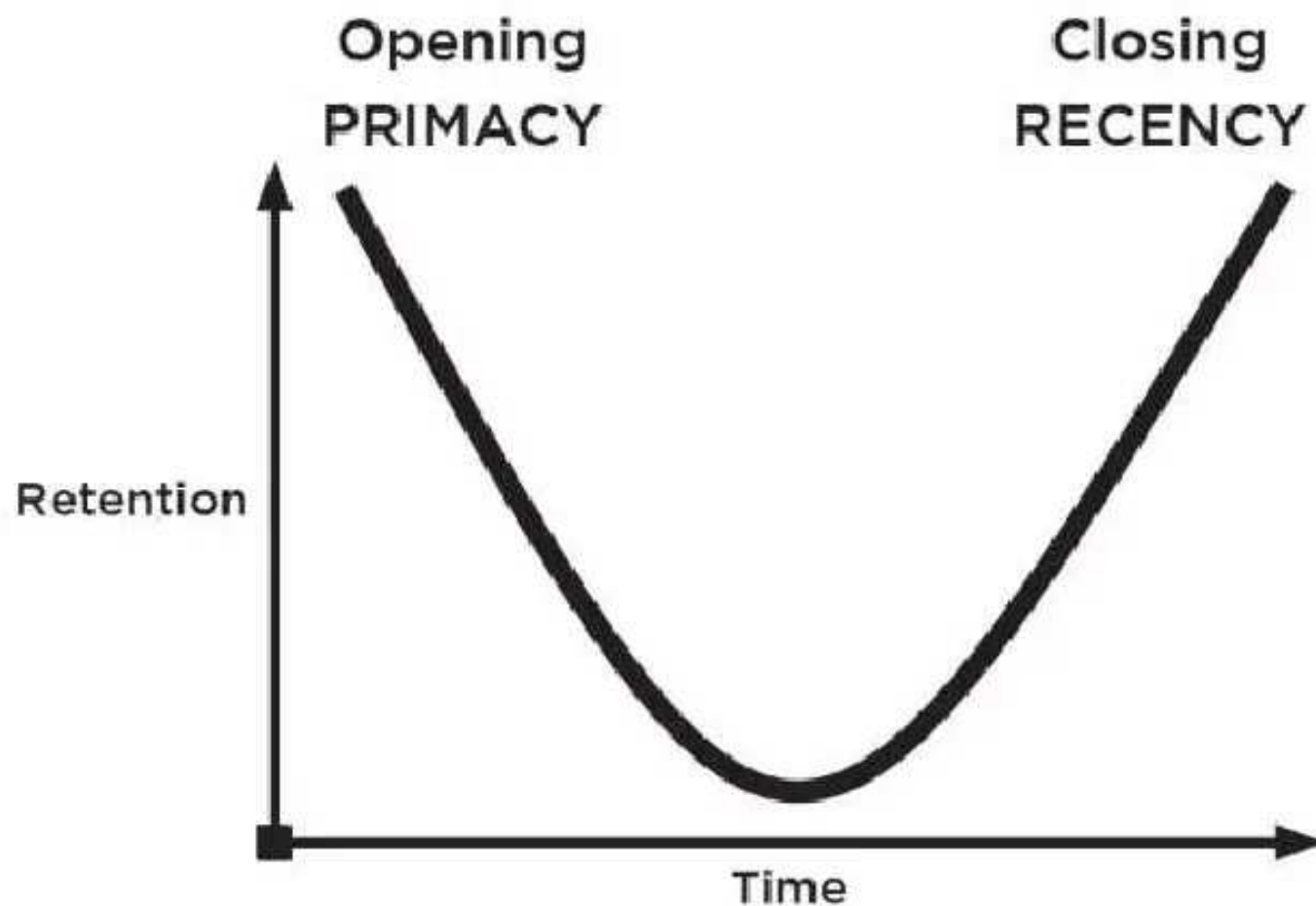
La investigación sugiere que nuestra capacidad natural para concentrarse disminuye entre 10 y 40 minutos. Si pasamos más tiempo en una tarea determinada, obtenemos rendimientos decrecientes de nuestra inversión de tiempo porque nuestra atención comienza a desviarse. Por esa razón, le sugiero que use la técnica Pomodoro, un método de productividad desarrollado por Francesco Cirillo basado en la idea de que el tiempo óptimo para una tarea es de 25 minutos, seguido de un descanso de 5 minutos.²

Cada porción de 25 minutos se llama "Pomodoro". Mientras lees este libro, te sugiero que leas un Pomodoro y luego te tomes un descanso cerebral de 5 minutos antes de continuar.

Cuando se trata de aprender, la técnica de Pomodoro funciona por razones relacionadas con la memoria, específicamente el efecto de la primacía y la actualidad. El efecto de la primacía es que es más probable que recuerdes lo que aprendes al comienzo de una sesión de aprendizaje, una clase, una presentación o incluso una interacción social. Si vas a una fiesta, podrías conocer a 30 extraños. Es muy probable que recuerdes a las primeras personas que conoces (a menos que hayas sido entrenado para recordar nombres con mi método, que te enseñaré más adelante en este libro).

El efecto de lo reciente es que también es probable que recuerdes lo último que aprendiste (más reciente). En la misma fiesta, esto significa que recordarás los nombres de las últimas personas que conociste.

Todos nos hemos pospuesto antes de una prueba y luego, la noche anterior al examen, nos sentamos a "meter" todo lo posible sin ningún descanso. La primacía y la actualidad son solo dos de las (muchas) razones por las que las sesiones de hacinamiento no funcionan. Pero al tomar descansos, crea más comienzos y finales, y retiene mucho más de lo que está aprendiendo.



Si te sientas a leer un libro en el transcurso de dos horas sin tomar descansos, es posible que recuerdes los primeros 20 minutos de lo que lees, entonces tal vez experimentes un chapuzón alrededor de los 30 minutos, y luego ' es probable que recuerdes el final de lo que lees. Esto significa que la pausa en el medio, sin interrupciones para la asimilación o pensar en lo que acaba de leer, da como resultado un espacio muerto para el aprendizaje. Entonces, tome este libro de Pomodoro a la vez para aprovechar al máximo lo que lee. Si aún así elige estudiar, aprenderá métodos útiles en el libro para retener la información "intermedia".

¿Sabías que el solo hecho de leer este libro te hará más inteligente? Me doy cuenta de que es un gran reclamo, pero estoy completamente convencido de que es cierto. En un nivel, te enseñará a ser más inteligente a través de las herramientas

y tácticas que comparto aquí. Pero en otro nivel, cuando lo lees activamente, formarás imágenes en tu mente y harás conexiones entre lo que sabes y lo que estás aprendiendo. Pensará en cómo esto se aplica a su vida actual, e imaginará cómo puede usar el conocimiento que está asimilando. Promueve la neuroplasticidad. Oliver Wendell Holmes dijo: "De vez en cuando la mente de un hombre se estira por una nueva idea o sensación, y nunca se reduce a sus dimensiones anteriores".³ Cuando lees cualquier libro, tienes la oportunidad de ampliar el alcance de tu mente, y nunca será lo mismo.

KWIK START

Configure un temporizador para 25 minutos en este momento y concéntrese en lo que está leyendo en este libro durante ese tiempo. Cuando suene la alarma, marque este libro y ciérrelo. Luego escriba lo que aprendió dentro de ese período de 25 minutos.

UTILICE EL MÉTODO MÁS RÁPIDO

Para aprovechar al máximo este libro, aquí hay un método simple para aprender algo rápidamente. Lo llamo el Método MÁS RÁPIDO, y quiero que lo uses mientras lees, comenzando ahora.

El acrónimo FASTER significa: Olvidar, Actuar, Estado, Enseñar, Entrar, Revisar. Aquí está el desglose:

F es para olvidar

La clave del enfoque láser es eliminar u olvidar aquello que lo distrae. Hay tres cosas que quieres olvidar (al menos temporalmente). Lo primero es lo que ya sabes. Cuando aprendemos algo nuevo, tendemos a asumir que entendemos más de lo que entendemos sobre ese tema. Lo que creemos saber sobre el tema puede obstaculizar nuestra capacidad de absorber nueva información. Una de las razones por las que los niños aprenden rápidamente es porque son recipientes vacíos; Ellos saben que no saben. Algunas personas que afirman tener veinte años de experiencia tienen un año de experiencia que han repetido veinte veces. Para aprender más allá de su sentido actual de restricciones, yo

desea que suspenda temporalmente lo que ya sabe o cree saber sobre el tema y lo aborde con lo que la filosofía Zen llama "la mente de un principiante". Recuerde que su mente es como un paracaídas, solo funciona cuando está abierta.

Lo segundo es olvidar lo que no es urgente o importante. Contrariamente a la creencia popular, su cerebro no realiza múltiples tareas (más sobre esto más adelante). Si no estás completamente presente, será difícil que aprendas cuando tu enfoque esté dividido.

KWIK START

Mientras lee este libro, cuando su mente inevitablemente vague a otra cosa, y esa otra cosa es importante pero no urgente, no trate de no pensar en ello. Lo que resistes persiste. En cambio, mantenga un cuaderno cerca para capturar ese pensamiento o idea escribiéndolo. Por lo tanto, puede liberarlo temporalmente, para que se aborde después de que se complete la tarea en cuestión.

Y finalmente, olvídate de tus limitaciones. Estas son las nociones preconcebidas que crees sobre ti mismo, como que tu memoria no es buena o que aprendes lentamente. Suspenda (al menos temporalmente) lo que cree que es posible. Sé que esto puede sonar difícil, pero tenga una mente abierta a lo que puede hacer. Después de todo, dado que estás leyendo este libro, una parte de ti en el fondo debe creer que hay más en la vida de lo que ya has demostrado. Haz tu mejor esfuerzo para mantener tu diálogo interno positivo. Recuerda esto: si luchas por tus limitaciones, puedes conservarlas. Sus capacidades no son fijas y es posible aprender cualquier cosa.

A es por acto

La educación tradicional ha capacitado a muchas personas en que el aprendizaje es una experiencia pasiva. Te sientas en silencio en clase, no hablas con tu vecino y consumes la información. Pero aprender es *no* un deporte de espectadores. El cerebro humano no aprende tanto por consumo como por creación. Sabiendo eso, quiero que te preguntes cómo puedes ser más activo

en tu aprendizaje Toma nota. Haz todos los ejercicios de Kwik Start. Descargue la aplicación Kwik Brain para probar y entrenar sus habilidades ilimitadas. * o a la página de recursos en www.LimitlessBook.com/resources para herramientas gratuitas adicionales. Te recomiendo que resaltes ideas clave, pero no te conviertas en uno de esos adictos destacados que hacen que cada página brille en la oscuridad. Si haces que todo sea importante, entonces nada se vuelve importante. Cuanto más activo sea, mejor, más rápido y más aprenderá.

KWIK START

Que es *uno* ¿Qué harás para que leer este libro sea una experiencia más activa? Escríbelo.

S es para el estado

Todo el aprendizaje depende del estado. Su estado es una instantánea actual de sus emociones. Está altamente influenciado por sus pensamientos (psicología) y la condición física de su cuerpo (fisiología). Sus sentimientos o la falta de ellos sobre un tema en una situación específica afectan el proceso de aprendizaje y, en última instancia, los resultados. De hecho, cuando vincula un sentimiento a la información, la información se vuelve más memorable. Para probar esto, supongo que hay una canción, fragancia o comida que puede llevarlo de regreso a su infancia. La información multiplicada por la emoción ayuda a crear recuerdos a largo plazo. Lo opuesto también es cierto. ¿Cuál fue el estado emocional predominante que sentiste en la escuela? Cuando hago esta pregunta al público, la mayoría de las personas en la sala gritan "¡aburrimiento!" Con toda probabilidad, puede relacionarse con esto.

Si tu energía emocional en la escuela era baja, no es de extrañar que hayas olvidado la tabla periódica. Pero, cuando toma el control de su estado mental y corporal, puede cambiar su experiencia de aprendizaje del aburrimiento a la emoción, la curiosidad e incluso la diversión. Para lograr esto, puede intentar cambiar la forma en que su cuerpo se mueve en un entorno de aprendizaje o despertar diferentes estados de ánimo antes de sentarse a aprender. Cambia tu postura o la profundidad de tu respiración. Siéntate o párate como si estuvieras totalmente lleno de energía y emocionado por lo que viene. * y emocionado por cómo se beneficiará de lo que está a punto de aprender y qué hará con

tu nuevo conocimiento Recuerda todo

el aprendizaje depende del estado.

Elija conscientemente estados de alegría, fascinación y curiosidad.

KWIK START

¿Qué tan motivado, lleno de energía y enfocado estás en este momento? Califique su estado actual en una escala del 1 al 10. ¿Qué es *uno* ¿Qué harás ahora para aumentar ese número?

T es para enseñar

Si desea reducir drásticamente su curva de aprendizaje, aprenda con la intención de enseñar la información a otra persona. Piénselo: si sabe que tiene que hacer una presentación sobre lo que aprende, abordará cómo aprende el tema con la intención de dominarlo lo suficientemente bien como para explicarlo a otra persona. Prestarás más atención. Sus notas pueden ser más detalladas. E incluso podrías hacer mejores preguntas. Cuando enseñas algo, puedes aprenderlo dos veces: una sola y luego otra vez al educar a otra persona.

El aprendizaje no siempre es solo; Puede ser social. Puede disfrutar más este libro si invita a alguien más a aprender con usted. Compre una copia para un amigo o, mejor aún, comience un Club de libros ilimitados que se reúne semanalmente para que pueda discutir las ideas y conceptos en este libro. Disfrutarás aprendiendo más cuando hagas recuerdos con un amigo o grupo de amigos. Trabajar con otra persona no solo lo ayudará a mantenerse responsable, sino que le dará a alguien con quien practicar este método.

KWIK START

Encuentre un compañero de aprendizaje para leer este libro y responsabilizarse mutuamente. Escriba el nombre de esa persona (o personas).

E es para Enter

¿Cuál es la herramienta de desempeño personal más simple y poderosa? Tu calendario. Ingresamos cosas importantes en nuestro horario: reuniones de trabajo, reuniones de padres y maestros, citas con el dentista, llevar a Fluffy al veterinario, etc. ¿Sabes lo que mucha gente no programa? Su crecimiento y desarrollo personal. Si no está en su calendario, hay una buena posibilidad de que no se haga. Es muy fácil pasar el día con usted "olvidando" ejercitar su cuerpo y cerebro.

KWIK START

Saque su calendario e ingrese sus lecturas ilimitadas para los próximos siete días. Etiquete estos LIMITLESS ME, * ENIUS TIME, BRAIN TRAININ *, CONVERSATIONS WITH JIM, o cualquier otra cosa lo suficientemente provocativa como para garantizar que mantenga esta fecha en su calendario.

R es para revisión

Una de las mejores maneras de reducir los efectos de la curva de olvido es recordar activamente lo que aprendió con repetición espaciada. Puede retener mejor la información mediante la revisión en múltiples sesiones dispersas. * Over sobre el material a intervalos aumenta la capacidad de nuestro cerebro para recordarlo. Para aprovechar este principio, antes de comenzar su sesión de lectura, tómese un momento, aunque solo sea unos minutos, para recuperar activamente lo que aprendió antes. Su cerebro dará mayor valor al material revisado y preparará su mente para lo que está por venir.

KWIK START

Antes de cada lectura, tómese unos minutos para hablar o escribir sobre lo que recuerda de la lectura anterior.

ELEGIR

SABIAMENTE

El filósofo francés Jean-Paul Sartre señaló que "La vida es C entre B y D", lo que significa que la vida que vivimos es la elección que hacemos entre la "B" del nacimiento y la "D" de la muerte. La profunda simplicidad de esa declaración es particularmente relevante para el viaje con el que estamos comprometidos aquí. Ser ilimitado es una elección, y esa elección es completamente suya, independientemente de sus circunstancias. Puedes elegir renunciar a este poder, pero ¿por qué lo harías si sabes que realmente puedes vivir una vida sin barreras? Pero elegir es algo activo, y el momento de tomar esta decisión es ahora.

"This is your last chance.
After this, there is no
turning back. You take the
blue pill—the story ends, you
wake up in your bed and
believe whatever you want to
believe. You take the red pill—
you stay in Wonderland,
and I show you how deep the
rabbit hole goes. Remember:
all I'm offering is the truth.
Nothing more."



—MORPHEUS

Entonces, quiero que te resuelvas y te comprometas. La mayoría de las personas están sinceramente interesadas en hacer algo que saben que *debería* hacer. Pero no lo hacen, porque lo consideran una preferencia, no una promesa. Hay un tremendo poder en hacer una resolución real. Quiero que escriba su compromiso para completar este libro. Cuando escribimos algo, es más probable que hagamos lo que prometemos.

A continuación, he incluido una página de compromiso para usted. Ver [Recursos complementarios de libros electrónicos](#) para una descarga en PDF. Si quieres puntos extra, toma una foto de tu promesa firmada y luego publícala en las redes sociales. Esta resolución pública lo ayudará a mantenerse responsable. Etiquetame @JimKwik
#LimitlessBook para que podamos animarte!

YO, _____, comprometerse a leer esto
reserve en incrementos de 10 a 25 minutos hasta que termine.

Me comprometo a concentrarme olvidando mi comprensión previa, distracciones y
creencias limitantes de lo que es posible.

Me comprometo a ser activo en el proceso. Haré todos los ejercicios de Kwik Start,
tomaré notas, resaltaré y practicaré haciéndome preguntas relevantes mientras leo.

Me comprometo a administrar mi estado de ser mientras leo, controlando regularmente mis niveles
de energía y siendo proactivo en ajustar mi motivación según sea necesario.

Me comprometo a enseñar lo que aprendo a los demás, para que todos podamos beneficiarnos.

Me comprometo a ingresar mi tiempo de lectura en mi calendario, porque si está en mi
horario lo haré.

Me comprometo a revisar lo que ya he aprendido para recordarlo mejor antes
de pasar a algo nuevo.

Y finalmente, me comprometo a que incluso si "me equivoco" con cualquiera de los anteriores,
no me golpearé. Volveré y haré lo mejor que pueda.

¡Si! Estoy listo para ser ilimitado!

Firmado

_____ Fecha: _____

LAS PREGUNTAS SON LA RESPUESTA

¿Alguna vez ha leído una página de un libro, llegó al final y no pudo recordar lo que acaba de leer?

Incluso puede releerlo, solo para olvidarlo nuevamente. No quiero que experimentes esto mientras
estás leyendo este libro, entonces ¿por qué?

¿crees que sucede? La respuesta es que no estás haciendo las preguntas correctas. 4 preguntas, de hecho, son la respuesta.

Cada segundo, tus sentidos recopilan hasta 11 millones de bits de información del mundo que te rodea. Obviamente, si intentas interpretarlos y descifrarlos todos a la vez, te sentirás abrumado de inmediato. Es por eso que el cerebro es principalmente un dispositivo de eliminación; Está diseñado para mantener la información fuera. La mente consciente típicamente procesa solo 50 bits por segundo. Lo que pasa a través del filtro está determinado por la parte del cerebro llamada sistema de activación reticular, o RAS para abreviar. El RAS es responsable de una serie de funciones, incluida la modificación del sueño y el comportamiento. También actúa como el guardián de la información a través de un proceso llamado habituación, que le permite al cerebro ignorar los estímulos repetitivos y sin sentido y permanecer sensible a otras entradas.

Una de las formas de guiar el RAS son las preguntas que nos hacemos. Estos le dicen a esa parte de nuestro cerebro lo que es importante para nosotros.

Tomemos el cumpleaños de mi hermana menor como ejemplo. Hace años, mi hermana seguía enviándome postales, fotos y correos electrónicos de perros pug. Ya sabes, los que tienen las caras blandas y los ojos saltones. Son muy dóciles; puedes vestirlas como bailarinas y no les importará. Por supuesto, me preguntaba por qué me estaba enviando fotos de pugs, y luego recordé que se acercaba su cumpleaños, y se hizo evidente que estaba dejando pistas porque quería una.

“The one real object
of education is to
leave a person in
the condition of
continually asking
questions.”



—BISHOP MANDELL CREIGHTON

Más tarde ese día, estaba revisando en la tienda de alimentos saludables, y miré a la otra línea de pago. Para mi sorpresa, vi a una mujer que llevaba su perro sobre su hombro. *Wow, no he visto uno de esos en mucho tiempo, ¿cuáles son las posibilidades de eso?* Pensé. Al día siguiente fui a correr a mi vecindario, y había alguien caminando seis pugs. La pregunta es, ¿de dónde vinieron los pugs? ¿Aparecieron mágicamente? Por supuesto no. Siempre estuvieron ahí. Pero en la avalancha de estímulos, nunca antes les había prestado atención. Una vez que los pugs rompieron mi conciencia, comencé a verlos por todas partes. ¿Has tenido una experiencia como esta? Tal vez fue un tipo específico de automóvil o traje que "mágicamente" comenzó a aparecer en todas partes.

En una entrevista con la personalidad de los medios Jeannie Mai, comparamos este efecto con la forma en que su plataforma de redes sociales favorita comienza a mostrarle más publicaciones en función del interés expresado en el pasado. El sitio en el que se encuentra lo sabe por lo que hizo clic, le gustó o vio anteriormente. Su RAS es como el algoritmo de ese sitio. Le muestra más de lo que expresa interés y oculta las cosas en las que no se involucra.

Muy a menudo, las respuestas que queremos están ahí, pero no estamos haciendo las preguntas correctas para destacarlas. En cambio, estamos haciendo preguntas inútiles o, lo que es peor, preguntas que nos quitan el poder. ¿Por qué no soy lo suficientemente inteligente? ¿Por qué no soy lo suficientemente bueno? ¿Por qué no puedo perder peso? ¿Por qué no puedo encontrar a la persona con la que debo estar? Hacemos preguntas negativas, y luego esas preguntas nos dan evidencia, o pugs, como respuestas. La mente humana siempre está generalizando para dar sentido al mundo. Aquí, allá y en todas partes, podemos encontrar evidencia para confirmar nuestras creencias. Pensar es un proceso de razonamiento a través de algo, durante el cual hacemos y respondemos preguntas. Usted puede estar preguntando, ¿es eso cierto? Mira, tenías que hacer una pregunta. Si bien tenemos decenas de miles de pensamientos al día, tenemos una, tal vez dos preguntas dominantes que hacemos más que otras. Como puede imaginar, estas preguntas dirigen nuestro enfoque, que dirige cómo nos sentimos y cómo, en consecuencia, pasamos nuestras vidas. Como experimento mental, imagine a alguien cuya pregunta más frecuente es: "¿Cómo hago para que le guste a la gente?" No sabes su edad, carrera o cómo se ven. Pero sabes más de lo que probablemente te des cuenta. ¿Cómo te imaginas que es su personalidad? No necesita saber mucho para adivinar que complacen a las personas, son indirectos al expresar sus necesidades y no son auténticos sobre cómo se sienten o piensan en un momento dado. Alguien que Pero sabes más de lo que probablemente te des cuenta. ¿Cómo te imaginas que es su personalidad? No necesita saber mucho para adivinar que complacen a las personas, son indirectos al expresar sus necesidades y no son auténticos sobre cómo se sienten o piensan en un momento dado. Alguien que Pero sabes más de lo que probablemente te des cuenta. ¿Cómo te imaginas que es su personalidad? No necesita saber mucho para adivinar que complacen a las personas, son indirectos al expresar sus necesidades y no son auténticos sobre cómo se sienten o piensan en un momento dado. Alguien que

se pregunta constantemente cómo lograr que a las personas les gusten nunca puede ser realmente su verdadero yo porque siempre se moldearán según las preferencias de las personas que los rodean, incluso si no son conscientes de ello. Conoces toda esta información y solo conoces una pregunta que se hacen. ¿Cuál crees que es tu pregunta dominante?

TU DOMINANTE PREGUNTA

Cuando sentí que mi cerebro estaba roto, me encantó escapar al mundo de los superhéroes, los cómics, las mazmorras y los dragones. El mundo de la fantasía me ayudó a olvidar mi dolor. Decidí que la superpotencia que sería mejor para mí era la invisibilidad, y mi pregunta dominante se convirtió en "¿Cómo me mantengo invisible?" En lugar de ser visto, siempre estaba mirando a todos los demás, preguntándome cómo sería la vida de todos. Me preguntaba por qué esta persona era tan popular, y esa persona era tan feliz, o qué hacía a otra persona tan inteligente. Estaba sufriendo todo el tiempo, así que mientras observaba a la gente y aprendía del mundo que me rodeaba, mi pregunta dominante cambió a "¿Cómo puedo mejorar esto?" Quería resolver este enigma: "¿Cómo funciona mi mente para poder trabajar mi mente?" Cuanto más y más hacía estas nuevas preguntas, más respuestas recibía.

“He who
asks questions
cannot avoid
the answers.”



—CAMEROON PROVERB

Conocí a Will Smith en la fiesta de cumpleaños número 80 de Quincy Jones. Después de escuchar sobre mi lesión cerebral traumática, me invitó a ser su invitado en el estreno de la película. *Concusión*, Una película sobre las preocupaciones del trauma en la cabeza relacionado con el fútbol. (Hablaré sobre la protección del cerebro en un próximo capítulo). Eventualmente, Will me reservó para venir a Toronto para pasar tiempo con él durante una semana en el set. Estaba filmando una película de superhéroes, así que puedes imaginar que estaba en mi gloria.

Lo que fue interesante para mí fue que el elenco y el equipo estaban trabajando cada noche, desde las 6 PM a 6 A.M., afuera en pleno invierno. No todo Hollywood es ostentoso y glamoroso; hay mucha prisa solo para esperar en el set. Durante un descanso, Will y yo descubrimos algunas de sus preguntas dominantes, una de las cuales es "¿Cómo hago que este momento sea aún más mágico?" Mientras esperábamos que se filmara la siguiente escena de Will, su familia y amigos estaban acurrucados en tiendas mirando a los otros actores trabajar. A las 3 A.M., Si bien estoy seguro de que todos estaban fríos y cansados, pudimos ver su pregunta dominante en acción. Traía a todos chocolate caliente, bromeaba para hacernos sonreír y actuaba activamente como anfitrión cuando podría haber estado descansando. Realmente estaba haciendo el momento aún más mágico. El resultado de esta pregunta dirigió su enfoque y su comportamiento, y cambió por completo la experiencia para todos.

KWIK START

¿Cuál es una pregunta dominante que te haces? Escríbelo.

PREPARE SU MENTE

4 preguntas dirigen su enfoque, por lo que juegan en todo en la vida, incluso la comprensión de lectura. Debido a que las personas generalmente no hacen suficientes preguntas cuando leen, comprometen su enfoque, comprensión y retención. Si prepara su mente con el tipo correcto de preguntas antes de leer, verá respuestas (perros pug) en todas partes. Por esa razón, coloco preguntas clave específicas en todo el libro. Para comenzar, estas son las tres preguntas dominantes que debemos hacer en nuestro viaje juntos. Le ayudarán a tomar medidas sobre lo que aprende y

Convierte el conocimiento en poder.

- ¿Cómo puedo usar esto? ¿Por
- qué debo usar esto? ¿Cuándo
- usaré esto?

KWIK START

Estas son sus tres preguntas mágicas: ¿Cómo puedo usar esto? ¿Por qué debo usar esto? ¿Cuándo usaré esto? Le ayudarán a integrar el conocimiento de este libro en su cabeza, corazón y manos. Arraigarlos. Escriba estas preguntas donde pueda verlas: en su escritorio o en su teléfono.

En lugar de leer pasivamente, considere estas preguntas a medida que toma el conocimiento de este libro. Recuerde, las preguntas son la respuesta. Al comienzo de cada capítulo del resto del libro, encontrará una serie de preguntas diseñadas para centrar su atención mientras lee. Estudie las preguntas antes de leer cada capítulo y estará mejor preparado para comprender y recordar lo que aprende.

Junto con las preguntas, haga los ejercicios "Kwik Start" sembrados en lugares estratégicos a lo largo del libro. Son actividades específicas diseñadas para entrenarlo a tomar medidas inmediatas en su aprendizaje y vida. La mayoría de estos se pueden hacer en uno o dos minutos. Recuerde el poder de la neuroplasticidad: cada vez que responde una pregunta y realiza una nueva actividad, vuelve a cablear su cerebro. También concluyo cada capítulo con ejercicios para hacer antes de pasar a la siguiente sección, para realmente poner en práctica estas lecciones.

“Everybody is a genius.
But if you judge
a fish by its ability
to climb a tree,
it will live its whole life
believing that
it is stupid.”

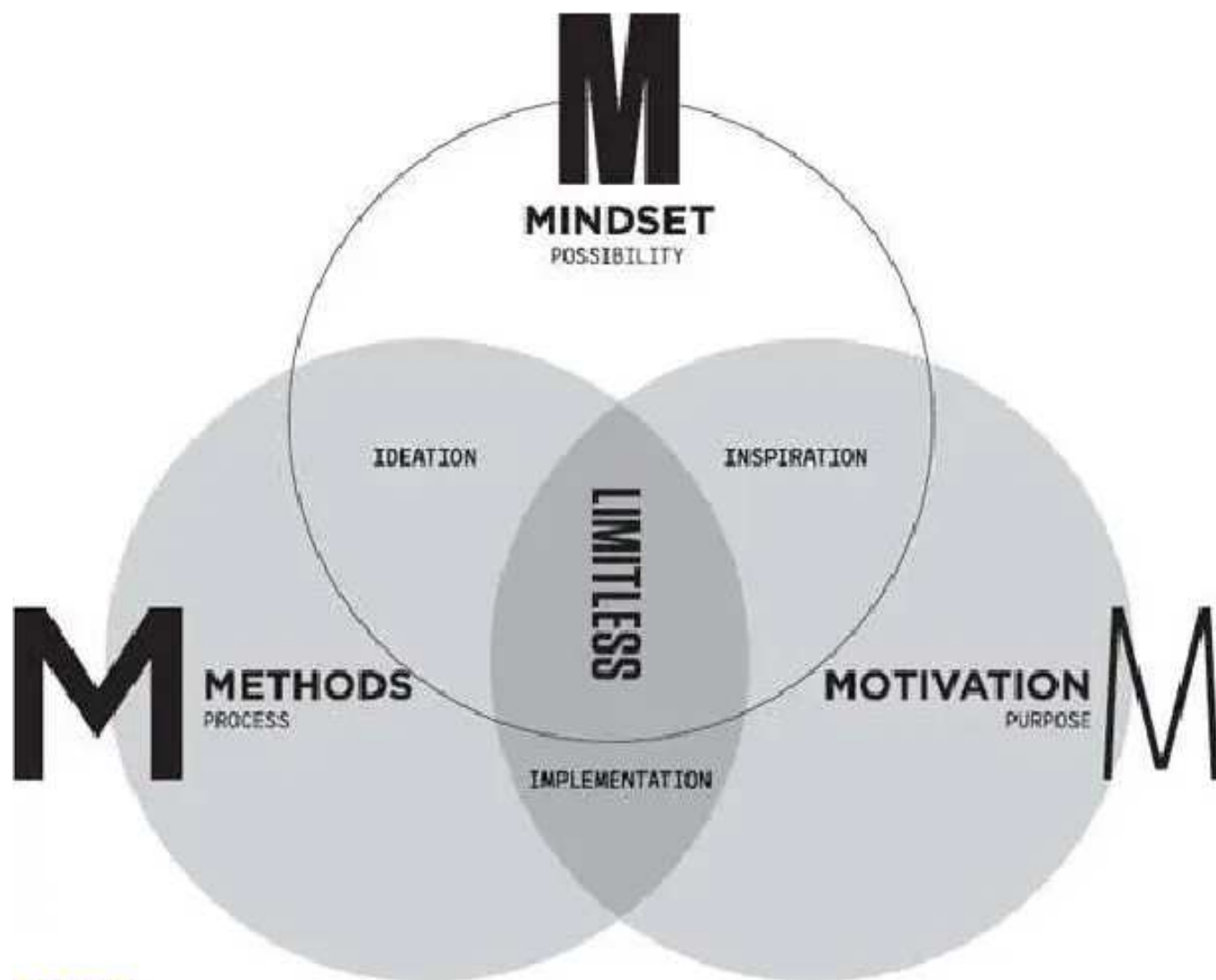


—ALBERT EINSTEIN

PART II
PARTE 1 y 2

LIMITLESS

NDSET
EL QUÉ



mentalidad

mente · conjunto (*sustantivo*)

Las creencias, actitudes y suposiciones profundamente arraigadas que creamos sobre quiénes somos, cómo funciona el mundo, de qué somos capaces y merecemos, y qué es posible.

El primer elemento del modelo ilimitado de tres partes es la mentalidad, que es la actitud o disposición mental que predetermina las respuestas e interpretaciones de las situaciones de una persona. La mentalidad se compone de creencias, suposiciones y actitudes que tenemos sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Todo comportamiento es impulsado por la creencia, por lo que antes de abordar cómo aprender, primero debemos abordar las creencias subyacentes que tenemos sobre lo que es posible. No nacemos con una mentalidad preinstalada sobre lo que somos capaces de lograr: aprendemos estas formas fijas y limitadas de pensar de las personas en nuestras vidas y la cultura que experimentamos al crecer. Piense en un elefante joven atado a una estaca en el suelo. Cuando es un bebé, el elefante no es lo suficientemente fuerte como para levantar la estaca, por lo que finalmente deja de intentarlo porque descubre que el esfuerzo es inútil. A medida que el elefante crece, gana más que suficiente poder y fuerza para sacar la estaca, pero permanece atado por algo tan intrascendente como una cuerda y una pieza de metal endeble debido a lo que aprendió cuando era un bebé. En psicología, se llama impotencia aprendida.

La mayoría de nosotros nos comportamos como ese elefante. En algún momento, tuvimos una experiencia que nos dio una impresión de lo que somos capaces, y nuestra creencia sobre nuestro potencial se ha establecido desde entonces. Pero así como se aprende la impotencia, es tan posible aprender a ser ilimitado. En esta sección, aprenderá acerca de las siete mentiras que nos han enseñado sobre nuestro potencial y cómo reemplazarlas con nuevas creencias.

Yo uso el término MENTIR intencionalmente. En este caso, LIE es un acrónimo de Idea limitada entretenida. Si eres como la gran mayoría de las personas, estás entreteniendo ideas sobre ti mismo que te definen como algo menos de lo que realmente tienes el potencial de lograr. Estás dando energía a estas ideas y permitiéndoles residir en tu mente, pero en realidad no son más que BS (en este caso, una abreviatura de Belief Systems). En los próximos capítulos, descubrirá de dónde provienen estas mentiras, cómo lo encarcelan y qué puede hacer al respecto. Y sigue haciéndote esta pregunta: ¿Cuántas de mis limitaciones percibidas no son más que mentiras y BS? Creo que te sorprenderán las respuestas y que estas respuestas serán liberadoras. Una historia rápida antes de comenzar. Una de las amistades más apreciadas de mi vida fue la que compartí con Stan Lee. Como saben, las creaciones de Marvel de Stan me ayudaron a superar algunos de los desafíos más grandes.

de mi vida cuando era más joven, y continúan siendo una fuente ininterrumpida de inspiración hasta el día de hoy. Mis conversaciones con Stan siempre fueron interesantes y muy a menudo esclarecedoras.

Recuerdo una de esas conversaciones cuando estábamos juntos en un automóvil camino a una cena. Stan lucía resplandeciente en su traje con una audaz corbata de Spiderman, y me inspiró preguntarle algo que siempre quise preguntar.

"Stan, has creado tantos personajes geniales a lo largo de los años, como los Vengadores y los X-Men", dije. "¿Quién es tu personaje favorito?" Ni siquiera dudó un segundo. "Iron Man", dijo. "¿Y quién es el tuyo?" Señalé su corbata. "Ese sería Spiderman".

Stan asintió y dijo: "Con un gran poder viene una gran responsabilidad". "Eso es muy cierto, Stan. Y lo contrario también es cierto: con una gran responsabilidad viene un gran poder".

Parecía gustarle eso, lo que me hizo cosquillas sin fin. Pero aunque nunca antes lo había expresado de esa manera, me di cuenta de que estaba expresando uno de los principios clave de la mentalidad ilimitada. Cuando asumimos la responsabilidad de algo, estamos imbuidos de un gran poder para mejorar las cosas. De eso se trata una mentalidad ilimitada. Nuestros antecedentes y circunstancias pueden haber influido en quiénes somos, pero debemos ser responsables de en quién nos convertimos. Se trata de comprender que somos responsables de nuestros supuestos y actitudes. Y cuando acepta que todo su potencial está completamente bajo su control, entonces el poder de ese potencial crece dramáticamente.

Entonces, superhéroe, comencemos a limitar tu mentalidad. Como Stan diría, "Excelsior!"

“It ain’t what you
don’t know that
gets you into trouble.
It’s what you
know for sure
that just ain’t so.”



—MARK TWAIN

5

THE SPELL OF FEAR SYSTEM

TEMS ¿Por qué sus creyentes tienen tal efecto?

en tu vida? ¿Por qué te limita la creencia de los creyentes?

¿tus metas? ¿Cómo recuerdas las creencias limitantes?

**rab algunas palomitas de maíz imaginarias, porque vamos a hacer un viaje rápido al cine. La escena es así:

Un puente está a punto de colapsar porque un supervillano ha debilitado los soportes hasta el punto en que todo se va a desmoronar en el río. A medida que el puente cruje y se tambalea, nuestro superhéroe se entera de la crisis y corre a la escena. Ella es la única persona con la fuerza para evitar una catástrofe y salvar cientos de vidas.

Nuestro superhéroe está a menos de 10 segundos del puente ahora. Pero a medida que se acerca, una voz en su cabeza le recuerda el tiempo que se plantó en la cara mientras hacía un salto mortal en la escuela primaria. Un par de segundos después, recuerda a su padre diciéndole que sería mejor si ella mirara hacia abajo para su futuro. Con el puente a la vista, otra visión emerge frente a ella: su ex mejor amiga la ridiculiza por sus delirios de grandeza. Los escombros del puente caen al agua. El crujido se hace más fuerte. Los gritos de docenas y docenas llenan el aire.

Y nuestro superhéroe, abrumado por la duda, se sienta a un lado de la carretera, se cubre la cara con las manos y se ahoga en autocompasión. Espere . . . ¿Qué?

Nunca has visto esa escena en una película de superhéroes, ¿verdad? Hay algunas razones para eso. Una es que sería una historia terrible. Otra es que, independientemente de la oscuridad en su pasado o los conflictos morales que puedan enfrentar, los superhéroes no se convierten en verdaderos superhéroes al ceder ante las creencias limitantes. Superman no cree que, tal vez en un buen día, pueda saltar un edificio alto o, tal vez, ya sabes, al menos un par de historias. Tony Stark no piensa: "Este traje de Iron Man probablemente me va a fallar en el peor momento posible porque soy intrínsecamente un desastre". El Capitán Marvel no rompe nuestra atmósfera y de repente comienza a pensar: "No estoy seguro de tener la capacidad emocional de volar solo por el espacio". Tienen superpoderes, y cualquier sentido de restricción sea condenado.

¿Y sabes qué? Tú también tienes superpoderes. ¿Cómo te das cuenta de ellos? Comienzas con tu mentalidad.

HALLAZGO BANNISTER

MI

ROGER

Cuando era niño, quizás de 9 o 10 años, tuvimos una gran reunión familiar. Había un par de docenas de nosotros alrededor de una mesa enorme en un restaurante grande y concurrido. Era un sábado por la noche, así que el lugar estaba lleno, con los camareros haciendo pingponing de mesa en mesa tan rápido como podían.

Unos minutos después de que todos nos reunimos, nuestra camarera se acercó para tomar nuestro pedido. Como puedes imaginar, este fue un proceso largo. A mitad de camino, la camarera se acercó para preguntarme qué quería comer y beber. Fue entonces cuando me di cuenta de que no había estado escribiendo nada de lo que mis parientes habían ordenado. Esto me pareció extremadamente curioso. Había unos 25 de nosotros, y la había visto sirviendo a otros clientes, así que sabía que no éramos su única mesa. ¿Cómo iba a recordar todo lo que habíamos pedido? Le dije lo que quería y luego la miré atentamente mientras se abría camino por el resto de la mesa. No tenía un alto nivel de confianza de que mi comida se parecería remotamente a lo que había solicitado. Incluso a esa edad, tenía una buena cantidad de escepticismo. *ver* algo fuera de lo común antes de que yo *creído* fue posible. En este caso, pensé que, en el mejor de los casos, la camarera recibiría la mayoría de nuestras órdenes correctas, pero terminaría

poniéndolos en los lugares equivocados, nos encontraríamos intercambiando platos por toda la mesa.

Bueno, primero llegaron nuestras bebidas, y todos obtuvieron exactamente lo que querían, incluso el primo que no quería hielo en su Coca-Cola y otro que había pedido que su bebida viniera con una rodaja de limón, una rodaja de lima y dos cerezas. *Bueno, Pensé, Eso estuvo bastante bien. Pero hay mucho más por venir.* Unos minutos más tarde, salieron las ensaladas, y nuevamente todo fue perfecto. Las personas que querían su aderezo a un lado lo entendieron de esa manera, las personas que querían que su aderezo fuera arrojado con sus ensaladas lo obtuvieron, y todos obtuvieron el aderezo que habían pedido. Mi escepticismo estaba siendo probado. Y luego se entregaron los platos principales. Ni un error

- y hubo algunas peticiones especiales locas. Todo estaba preparado de la manera que queríamos, y todas las guarniciones eran las correctas. Me sumergí en mi comida en ese momento, pero no podía dejar de pensar en lo que había logrado la camarera. A esta edad, apenas había comenzado a leer de manera competente, y mi lesión cerebral me había causado todo tipo de desafíos de aprendizaje. Y sin embargo, aquí había alguien que me había demostrado que nuestros cerebros son capaces de mucho más de lo que hubiera imaginado.

Esa camarera era mi Roger Bannister. Bannister fue una estrella del atletismo en la década de 1950. En los primeros años de la carrera de Bannister, se suponía ampliamente que era físicamente imposible para un atleta correr una milla en menos de 4 minutos. La sensación era que nuestros cuerpos se romperían por el esfuerzo antes de que se pudiera alcanzar el tiempo. Luego, el 6 de mayo de 1954, Bannister corrió una milla en 3 minutos y 59,4 segundos, lo que demuestra que la barrera de 4 minutos era realmente rompible. Lo que es más interesante para mí es que menos de dos meses después alguien rompió el récord de Bannister, y luego ese récord se rompió, y luego ese. Los tiempos han estado cayendo desde entonces. Lo que hizo Bannister fue mostrar que esta barrera no era en realidad una barrera en absoluto. Eso fue lo que me mostró esta camarera. A través de ella Vi que lo que había percibido que era la capacidad de mi cerebro era mucho menor de lo que realmente era. Como saben, seguí luchando con el aprendizaje durante muchos años, pero desde el momento de la cena tuve un modelo de lo que era posible.

La camarera de esta manera era ilimitada. Ella demostró algo frente a mí que nunca en un millón de años hubiera pensado que fuera posible. Nunca la conocí, pero siempre estoy agradecida porque lo que ella hizo por mí personalmente fue cambiar permanentemente mis percepciones de

Mis propias restricciones. Ella alteró mi mentalidad. Era imposible para mí aceptar la idea de que podía esperar lograr solo una cantidad modesta con mi cerebro cuando sabía que los demás podían lograr mucho más. Solo necesitaba encontrar un método.

Voy a compartir mucho de ese método contigo en este libro. En esencia, hay un concepto fundamental: ilimitado. La clave para hacerse ilimitado es desaprender supuestos falsos. Muy a menudo, no logramos algo porque nos hemos convencido de que no podemos hacerlo. Volvamos a Roger Bannister por un momento. Todos los días antes del 6 de mayo de 1954, la gente estaba absolutamente segura de que una milla de menos de cuatro minutos estaba más allá del alcance de las capacidades humanas. Cuarenta y seis días después de que Bannister lo hiciera, alguien más le ganó el tiempo y más de 1.400 corredores los han seguido. Correr una milla en menos de cuatro minutos sigue siendo una hazaña extraordinaria, pero no es una hazaña imposible. Una vez que se rompió esa "barrera", muchos lo lograron.

Entonces, ¿cómo enfrentar las creencias limitantes?

LO QUE LAS CREENCIAS LIMITANTES HACEN CON NOSOTROS

Las creencias limitantes a menudo se revelan en nuestro diálogo interno, esa conversación interna que se enfoca en lo que estás convencido *hipocresía* hacer en lugar de lo que ya sobresalen y lo que vas a seguir logrando hoy y en el futuro. ¿Con qué frecuencia te detienes de intentar hacer algo o de perseguir un sueño porque esa voz te convence de que está fuera de tu alcance? Si esto suena como usted, está muy lejos de estar solo, pero tampoco se está haciendo ningún favor.

“Venimos a este mundo sin saber si la vida es difícil o fácil, si el dinero es escaso o abundante, si somos importantes o no importantes. Vemos a dos personas que lo saben todo: nuestros padres”¹ dijo la experta en cambio de creencias Shelly Lefkoe en nuestra entrevista de podcast. Los padres son nuestros primeros maestros, y aunque probablemente no nos hicieron daño, aún nos alejamos de nuestra infancia con las creencias limitantes que nos inculcaron inconscientemente. Las creencias limitantes pueden detenerte en el camino, incluso cuando estás haciendo algo en lo que normalmente destacas. ¿Alguna vez ha tenido la experiencia de estar en una situación de presión en la que necesita hacer algo que generalmente le resulta fácil: escribir un memorando o hacer un cálculo rápido, por ejemplo, pero la intensidad hace que dude de usted mismo?

¿Cuánto fallas en esta tarea? Esa es una creencia limitante que te hace retroceder. Si pudieras salir de tu cabeza, no tendrías problemas para hacer el trabajo, pero tu voz interior te confunde.

Ahora, tome esa situación y extiéndala a un segmento completo de su vida. Tus aspiraciones profesionales, tal vez, o tu habilidad para hacer amigos. Si sus creencias limitantes están en control, podría encontrarse sumido en un bajo rendimiento, ya sea preguntándose por qué nunca se adelanta o convencido de que no lo merece.

Alexis, quien cofundó Kwik Learning conmigo, tuvo dificultades para aprender cuando era niña, como yo, pero por razones muy diferentes. Ella nació en Corea del Sur de padres emprendedores que lucharon en los negocios. No tenían mucho dinero, pero siempre trabajaban duro para llegar a fin de mes. Mientras tenía un techo sobre su cabeza, su familia de cuatro vivía en un sótano de una habitación en Corea. Su segundo negocio acababa de fracasar cuando recibieron una carta de los Estados Unidos diciendo que su solicitud de visa había sido aprobada, que habían presentado siete años antes. Al borde de la desesperación, su familia pensó que esta era una nueva oportunidad, por lo que tomaron prestado el equivalente de \$ 2,000 y se fueron a Estados Unidos.

Alexis no sabía una palabra de inglés cuando llegó. Fue un choque cultural total: no sabía lo que se decía a su alrededor, y las normas culturales eran completamente diferentes. Sus padres tampoco hablaban inglés, por lo que todos luchaban por comprender su nuevo mundo. Alexis se matriculó en la escuela cerca de su nuevo hogar. Era una estudiante tímida e introvertida y, debido a que no sabía el idioma, a menudo se sentaba sola en la mesa del almuerzo o comía en el baño solo para evitar sentirse marginada.

Alexis tardó seis años en comprender realmente el inglés, y tanto los niños como los maestros de su escuela no entendieron por qué luchó durante tanto tiempo. Después de un par de años, los compañeros de clase comenzaron a criticarla por ser un estudiante lento. "¿Qué sucede contigo?" "¿Eres estúpido?" "Eres raro", eran frases que escuchaba con frecuencia cuando era niña.

Sus dificultades en la escuela incluso se extendieron a la educación física, el área donde aparentemente no necesitaba usar muchas palabras. Ella recuerda haberse sentado en las gradas repetidamente copiando las palabras: "Traeré mi ropa de gimnasia a clase". Pero no tenía idea de lo que estaba escribiendo, y nadie logró comunicarle que necesitaba traer una muda de ropa.

Cuando tenía poco más de veinte años, a Alexis le costaba mucho leer un libro de adelante hacia atrás. Ella luchaba con sus voces internas cada vez que intentaba aprender. Una voz dominante criticaba constantemente y dudaba de sus habilidades, mientras que otra pequeña voz cuestionaba a esa crítica. Algo dentro de ella no podía aceptar por completo la idea de que era "tonta". Sus padres trabajaron duro para darle una segunda oportunidad, y ella no podía defraudarlos. Si bien hubo momentos en los que sintió que no era lo suficientemente buena como para hacer algo especial en su vida, también hubo momentos en los que estaba segura de que tenía que haber más en la vida que simplemente aceptar sus circunstancias.

Si Alexis permitió que esas voces externas moldeen su realidad, entonces la habría detenido en seco. Ella no habría buscado soluciones a sus problemas. En cambio, buscó respuestas observando y aprendiendo de los demás. Ella comenzó a preguntarse qué estaban haciendo de manera diferente para encontrar el éxito y la felicidad. Quería saber si era pura suerte y genio, o si había un método detrás de eso. En su búsqueda para aprender cómo tener éxito, terminó en una de mis primeras clases. No estaba segura de en qué se estaba metiendo, pero sabía que quería algo diferente para ella, necesitaba sentir una sensación de esperanza.

En el primer día, cubrimos la memoria. Fueron ocho horas de entrenamiento intenso, pero al final de la sesión, Alexis se sintió renovada e incluso emocionada por lo que estaba aprendiendo. "¿De qué otra forma puedo usar mi cerebro?" Ella se preguntó. Por primera vez en su vida, no se sintió lenta y se sintió entusiasmada por aprender.

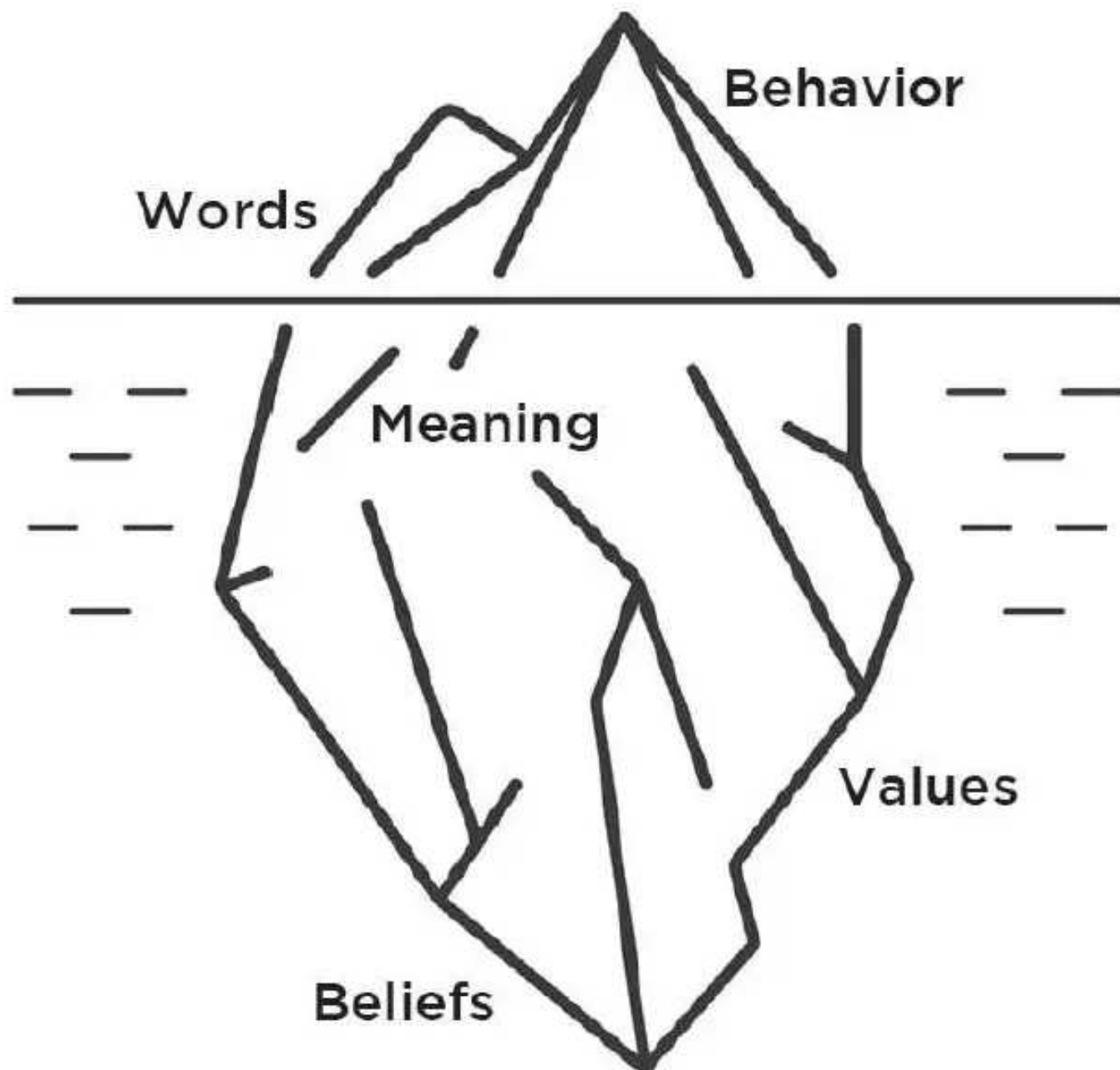
El segundo día fue todo sobre la lectura rápida. Inicialmente no estaba entusiasmada con esto debido a sus desafíos anteriores. Pero cuando Alexis aprendió los hábitos inteligentes de lectura y realizó los ejercicios de lectura rápida, se encendió una bombilla. De repente vio el potencial, e incluso la diversión, de leer. Se dio cuenta de que no era demasiado lenta o estúpida para entender; nunca se le enseñó cómo aprender y usar la supercomputadora entre sus oídos. Cuando experimentó el poder del aprendizaje, los años de diálogo interno negativo y creencias limitantes pasaron a un segundo plano en su mente.

Después de esa clase, Alexis leyó un libro completo por primera vez y se sorprendió por lo mucho que entendió, cuánto recordaba y cuánto le gustó la experiencia.

Fue un gran punto de inflexión en su vida. Pasó de una mentalidad limitada, creyendo que "las cosas son como son", al saber que podía

cambiar y dar forma a su mente para alcanzar sus objetivos. Por primera vez en su vida, comenzó a creer en sí misma e imaginar lo que podría ser posible. Hoy, Alexis no rehuye aprender algo nuevo. Ella no se siente inadecuada si no sabe algo. Ella sale a buscar respuestas y las aplica. Debido a su pasión por el aprendizaje, también comenzó Kwik Learning Online conmigo para compartir la transformación que experimentó con otros en todos los países del mundo. En su libro *MeTuilibrium*, Los autores Jan Bruce, el Dr. Andrew Shatté y el Dr. Adam Perlman llaman a este tipo de creencias "creencias iceberg" debido a la cantidad de ellas que se encuentran debajo de la superficie de nuestro subconsciente. "Las creencias iceberg están profundamente arraigadas y poderosas, y alimentan nuestras emociones", dicen en el libro. "Cuanto más arraigado esté un iceberg, más estragos causará en tu vida. . . creando el caos de su horario, obstaculizando el éxito de una dieta o evitando aprovechar las oportunidades".

Y, quizás lo más importante, dicen: "Si controlamos nuestros icebergs, ganamos un *enorme* cantidad de control sobre nuestros sentimientos y nuestras vidas. Derretir un iceberg y todos los eventos posteriores que causa también desaparecen".²



La Dra. Jennice Vilhauer, directora del Programa de Psicoterapia para Adultos Ambulatorios de la Universidad de Emory en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Medicina, nos ruega que nos encontremos cara a cara con nuestro crítico interno, "la voz en tu cabeza que te juzga , te duda, te menosprecia, y constantemente te dice que no eres lo suficientemente bueno. Te dice cosas perjudiciales negativas, cosas que nunca soñarías decirle a nadie más. *Soy tan idiota; Soy un farsante Nunca hago nada bien; Nunca tendré éxito.*"

Ella agrega: "El crítico interno no es inofensivo. Te inhibe, te limita y te impide seguir la vida que realmente quieres vivir. Te roba la paz mental y el bienestar emocional y, si no lo controlas por mucho tiempo

suficiente, incluso puede conducir a problemas graves de salud mental como depresión o ansiedad ".³

Revisemos a nuestro superhéroe fallido desde el comienzo de este capítulo. Ciertamente tenía la motivación para salvar el día. Y ella ciertamente tenía los métodos para salvar el día. Pero lo que ella no tenía era la mentalidad. Su crítico interno la convenció de que no era lo suficientemente buena, por lo que se sentó al margen sintiendo lástima de sí misma en lugar de ocuparse de los negocios. Ciertamente, una conclusión de esta historia es que nuestro superhéroe fallido lo arruinó. Se dejó caer en un momento crítico porque no podía salir de su propia cabeza. Pero hay otro componente muy importante en esta historia: nuestro superhéroe tenía todo dentro de ella para tener éxito. Si tan solo hubiera podido prevalecer sobre las creencias que la frenaban, sus extraordinarios talentos habrían brillado.

Así de importante es conquistar tus creencias limitantes.

¿QUÉ SUCEDE SI LE DIJE QUE ERES UN GENIO?

Cuando piensas en genios, ¿quiénes son las primeras personas que vienen a la mente? Supongo que Einstein y Shakespeare están en tu lista. Otros pueden incluir a Stephen Hawking, Bill Gates, Marie Curie o Ruth Bader

* * Insburg. Estos nombres aparecen en la cabeza de muchas personas porque cada uno de ellos era extraordinario en los tipos de inteligencia que tendemos a equiparar con genio. ¿Pero estaba LeBron James en tu lista? ¿Qué hay de Beyoncé? O Oprah? ¿O tu?

No sería sorprendente si no incluyeras los últimos nombres en tu lista. La mayoría de nosotros tendemos a equiparar genio con una medida particular de inteligencia: IQ. Las personas con IQ de gran tamaño son genios, y las personas con IQ menores pueden ser buenas o incluso excelentes en algo, pero no se consideran genios.

Si esto suena como tu tipo de pensamiento, estás lejos de estar solo en la definición de genio muy, muy estrictamente. Incluso tomaría esto hasta el punto de sugerir que la mayoría de las personas definen el genio de esta manera. Pero hay dos problemas con eso. Una es que le impide apreciar el genio que posee una gran variedad de personas. La otra es que podría evitar que identifiques el genio en ti mismo.

Hay múltiples formas de genio. Varios expertos difieren en el número, pero se acepta comúnmente que el genio se expresa de una de las cuatro maneras. Aquí hay una forma de verlo que ha existido durante miles de años:

- **Genio del dínamo:** Los que expresan su genio a través de la creatividad y las ideas. Shakespeare fue un genio de la dinamo debido a su brillantez al inventar historias que nos contaron mucho sobre nosotros mismos. * Alileo era un genio de la dinamo por la forma en que podía ver cosas que otros no podían ver cuando miraba hacia el cielo. Los genios Dynamo son aquellos en los que pensamos más comúnmente cuando pensamos en genios.
- **Genio del resplandor:** Aquellos cuyo genio se vuelve claro a través de su interacción con los demás. Oprah Winfrey es un genio de las llamas debido a su extraordinaria habilidad para conectarse con los corazones, las mentes y las almas de una amplia gama de individuos. El genio ardiente de Malala Yousafzai se expresa a través de su habilidad para hacer que su historia sea relatable a personas de todo el mundo. Los genios de Blaze tienden a ser comunicadores maestros.
- **Genio de TemSo:** Aquellos cuyo genio se expresa a través de su capacidad para ver el panorama general y mantener el rumbo. Nelson Mandela era un genio del tempo porque era capaz de ver la sabiduría de su visión incluso ante situaciones abrumadoras. El genio del tempo de la Madre Teresa le permitió imaginar mejores circunstancias para quienes la rodeaban, incluso en los momentos más oscuros. Los genios del tempo tienden a comprender la visión a largo plazo de maneras que la mayoría de los que los rodean no pueden entender.
- **Genio del acero:** Aquellos que son brillantes en sudar las cosas pequeñas y hacer algo con los detalles que otros se perdieron o no pudieron imaginar. Sergey Brin usó su genio al ver el potencial de grandes cantidades de datos para cofundar * oogle. Si lees el libro *Moneyball* entonces sabes que Billy Beane y su personal redefinieron el béisbol a través de su genio en el procesamiento de datos. A los genios del acero les encanta obtener toda la información que pueden obtener y tienen la visión de hacer algo con esa información que la mayoría de los demás echan de menos.

KWIK START

¿Cuál dirías que es tu genio? Escríbelo.

Hay muchas posibilidades de que tu propio genio sea una combinación de dos o más de estos. Muy pocos de nosotros somos solo personas de datos o solo somos expertos en ser empáticos. Pero lo que es importante que comprenda aquí es que el genio se extiende mucho más allá de su capacidad para sobresalir en el mundo académico o recitar la tabla periódica de comando, y que tiene genio dentro de usted. Si encuentra sorprendente esta última declaración, es posible que desee volver y releer algunos de los capítulos anteriores de este libro. Hacerte ilimitado se trata de desatar tu genio innato. Tal vez no eres la dinamo de Shakespeare o el fuego de Oprah, pero hay una combinación de genio dentro de ti que está esperando expresarse o esperando expresarse *más*. La clave es dejarlo libre.

NO ES SOLO EN TU CABEZA

Antes de darle algunas herramientas para ayudarlo a cambiar hacia una mentalidad más positiva, hablemos por un minuto sobre la importancia del pensamiento positivo. Hay conexiones claras entre el pensamiento positivo y la salud física. En un estudio de Johns Hopkins, la Dra. Lisa Yanek descubrió que "las personas positivas de la población general tenían un 13 por ciento menos de probabilidades que sus contrapartes negativas de sufrir un ataque cardíaco u otro evento coronario".^{4 4}

Mientras tanto, la Clínica Mayo señala que "El pensamiento positivo que generalmente viene con el optimismo es una parte clave del manejo efectivo del estrés. Y el manejo efectivo del estrés está asociado con muchos beneficios para la salud". Señalan que estos beneficios incluyen:

- Mayor vida útil Menores tasas de
- depresión Menores niveles de
- angustia
- * * Reacción de resistencia al resfriado común Mejor
- bienestar psicológico y físico

- Mejor salud cardiovascular y menor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.
- Mejores habilidades de afrontamiento durante las dificultades y los momentos de estrés.[55](#)

REFRAMING

LIMITADOR

CREENCIAS

Hay una metáfora que siempre he encontrado útil al ayudar a las personas a alejarse de las creencias limitantes. Les digo que la diferencia entre creencias limitantes y una mentalidad ilimitada es como la diferencia entre un termómetro y un termostato. Un termómetro tiene una sola función: reaccionar al medio ambiente. Lee la temperatura y nada más. Esto es similar a cómo las personas reaccionan comúnmente a las creencias limitantes. Leen su sentido de restricción, reaccionan de manera restringida a eso y conducen sus vidas de manera limitada.

Por otro lado, un termostato mide el ambiente y hace que el ambiente reaccione a él. Si un termostato nota que una habitación está demasiado fría o demasiado caliente, cambia el entorno para adaptarse al ideal para el que está configurado. Del mismo modo, si encuentra intentos externos o internos de imponerle restricciones, puede actuar como un termostato para rechazar esas creencias limitantes y crear un entorno que se alinee con sus objetivos más ambiciosos. Entonces, ¿cómo minimizas las creencias limitantes y desarrollas una mentalidad de superhéroe? Para mí, hay tres llaves.

Clave 1: Nombre sus creencias limitantes

Has visto algunos ejemplos aquí de creencias limitantes, pero hay muchos más de donde provienen (y repasaremos las siete creencias limitantes más frecuentes sobre el aprendizaje en un momento). Es posible que tengan que ver con tus talentos, tu carácter, tus relaciones, tu educación o cualquier otra cosa que lleve a susurros internos de que no puedes ser lo que quieres ser. Comienza a prestar atención ahora mismo cada vez que te digas a ti mismo que eres incapaz, incluso si crees que esto en particular podría no ser consecuencia de tu vida.

Por ejemplo, tal vez te digas a ti mismo que eres terrible contando chistes. Quizás esto no sea un gran problema para ti, porque ser un buen bromista no es una aspiración personal. Pero también puede estar diciéndose a sí mismo que no cree que sea entretenido, que sea una buena compañía

o que sea agradable

compañero; y ese tipo de diálogo interno en última instancia puede hacer que doble embrague cuando se encuentre en una situación social importante o cuando necesite hablar frente a un grupo. Por lo tanto, escuche atentamente cada vez que se encuentre usando frases como "No puedo", "No soy" o "No lo hago". Te estás enviando mensajes que están afectando la forma en que piensas sobre tu vida en general, incluso si lo que te estás castigando es algo específico y aparentemente no es importante para tu definición.

Al mismo tiempo, intente también identificar el origen de este tipo de diálogo interno. Las creencias limitantes a menudo comienzan en la infancia. Eso no significa automáticamente que su familia sea su única fuente. Los entornos sociales tempranos pueden causar creencias limitantes, al igual que las experiencias tempranas con la educación. Algunos podrían apoderarse simplemente porque algo no te fue bien las primeras veces que lo intentaste cuando eras niño.

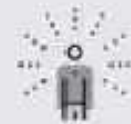
Ser consciente de cómo te estás conteniendo con tu diálogo interno y dedicar algo de tiempo a llegar a la fuente de estas creencias es extremadamente liberador, porque una vez que te das cuenta, puedes comenzar a darte cuenta de que no son *hechos* sobre ti, sino más bien *opiniones*. Hay una muy buena posibilidad de que esas opiniones estén equivocadas.

Una vez que identifique las voces en su cabeza que se centran en lo que no puede hacer, comience a responderlas. Cuando te encuentras pensando: "Siempre arruino este tipo de cosas", respondo con: "Solo porque no siempre he sido bueno en esto en el pasado no significa que no pueda ser bueno en eso ahora". Guarda tus opiniones para ti mismo.

Clave 2: Llegar a los hechos

Una de las tiranías fundamentales de las creencias limitantes es que, en muchos casos, simplemente están equivocadas. Es usted *De Verdad* terrible al hablar en público? Es usted *De Verdad* mal para liderar un grupo? Es usted *De Verdad* la persona menos interesante en la habitación donde quiera que esté? ¿Cuál es la evidencia para apoyar eso? ¿Cuántas veces has estado en estas situaciones y cuáles han sido los resultados?

“Life has
no limitations,
except the ones
you make.”



—LES BROWN

Una de las cosas más perniciosas sobre las creencias limitantes es que juegan muy fuertemente en nuestras emociones. Cuando te topas con una creencia limitante, es probable que encuentres esas creencias en guerra, y generalmente ganadoras, contra tu ser racional. Pero, ¿cuánto de este diálogo interno tiene una base en la realidad? Pensar en

tu experiencias hablando en público (un miedo extraordinariamente común, por cierto). En lugar de centrarse en cómo se sintió en estos casos, considere cómo fueron las cosas. ¿Fuiste abucheado fuera del escenario? ¿La gente se te acercó para reírte y decirte lo horrible que eras? ¿Tu jefe te sentó al día siguiente para decirte que querías considerar una carrera en la que nunca tuvieras que pronunciar una palabra? Supongo que ninguna de estas cosas sucedió. En cambio, es probable que tu audiencia se sienta conectada con lo que estabas diciendo. Si fue en un entorno profesional, tal vez estaban tomando notas, y casi con seguridad les enseñó algo. ¿Significa esto que tu próximo discurso debería estar en TED? Por supuesto no. Pero definitivamente significa que probablemente sea mucho mejor para transmitir información a un grupo de lo que esa voz en su cabeza le dice que es.

Y luego está esta pregunta: ¿Cuánto de mi pobre desempeño percibido se debió a que mi diálogo interno no me dejaba solo? Este es un problema real para muchas personas. Estarán en medio de hacer algo en lo que les falta confianza, y el crítico interno se volverá tan molesto que no podrán concentrarse en lo que están haciendo. . . y por lo tanto no lo haces muy bien. Esta es una de las razones por las cuales es tan importante aprender a enfrentar y calmar sus creencias limitantes. Cuanto mejor seas en esto, mejor serás capaz de mantener las distracciones durante tus mayores desafíos de crecimiento.

Entonces, cuando esté examinando los hechos detrás de sus creencias limitantes, asegúrese de considerar dos cosas: si en realidad hay alguna evidencia que demuestre que realmente está obstaculizado en esta área e incluso si esa evidencia estaba contaminada por el ruido en su cabeza.

Clave 3: Crear una nueva creencia

Ahora que le ha dado un nombre a sus creencias limitantes y ahora que ha examinado cuidadosamente la realidad de esas creencias, es hora de dar el paso más esencial: generar una nueva creencia que sea más verdadera que las mentiras.

has estado aceptando y beneficiando a los ilimitados que estás creando.

Verá este proceso en funcionamiento en el próximo capítulo, pero hagámoslo ahora mismo. Digamos que una de sus creencias limitantes es que siempre se queda corto en los momentos más importantes de su vida. Después de haber identificado eso como una creencia limitante, ha dado el paso de examinar los hechos. Lo que se da cuenta es que, si bien ocasionalmente ha sucumbido al nerviosismo en momentos de presión, muy pocos de estos casos han sido desastrosos para usted y, al examinarlo, puede pensar en varias ocasiones en las que "atravesó el embrague". De hecho, ahora que realmente lo piensas, has tenido éxito mucho más a menudo de lo que has fallado.

Entonces, ahora es el momento de crear una nueva creencia. En este caso, su nueva creencia sería que nadie triunfa en la coyuntura más crítica el 100 por ciento de las veces, sino que debe estar orgulloso de sí mismo por la cantidad de veces que se desempeñó mejor cuando la presión fue más alta. Esta nueva creencia suplanta completamente la antigua creencia, está totalmente respaldada por los hechos y le brinda una mentalidad mucho más saludable la próxima vez que se presente una situación crítica.

Tengo una herramienta más para que uses aquí. He hablado con muchos expertos a lo largo de los años, y la conversación a menudo vuelve a lo mismo: siempre y cuando creas que tu crítico interno es la voz del verdadero tú, el más sabio, siempre te guiará. Muchos de nosotros incluso utilizamos frases como "Me conozco a mí mismo y. . ." antes de anunciar una creencia limitante. Pero si puede crear una persona separada para su crítico interno, una que sea diferente del verdadero yo, tendrá mucho más éxito para calmarla. Esto puede ser de gran ayuda y puede divertirse con él al mismo tiempo. * Dale a tu crítico interno un nombre absurdo y atributos físicos escandalosos. Hazlo caricaturesco e indigno incluso de una película de grado B. Burlarse de él por su rígida dedicación a la negatividad. Pon los ojos en blanco cuando te caigan en la cabeza.

LAS POSIBILIDADES SE HACEN ILIMITADAS

Ahora que sabe cómo conquistar sus creencias limitantes, puede comenzar a poner en práctica su mentalidad positiva en su búsqueda de ser ilimitado. Eso puede sonar como un plan audaz, pero hay mucha evidencia para apoyar la conexión entre la mentalidad y el logro. Uno de mis invitados al podcast, James Clear, el *New York Times* autor más vendido de *Hábitos Atómicos* a quien volverás a ver más adelante en este libro, escribió sobre un estudio realizado por la Dra. Barbara Fredrickson, investigadora de psicología positiva de la Universidad de Carolina del Norte. Prefirió su conversación subrayando lo que las emociones negativas nos hacen, usando el ejemplo de encontrarse con un tigre en el bosque. "Los investigadores saben desde hace tiempo que las emociones negativas programan su cerebro para que realice una acción específica", señaló. "Cuando ese tigre se cruza en tu camino, por ejemplo, corres. El resto del mundo no importa. Estás enfocado completamente en el tigre, el miedo que crea y cómo puedes alejarte de él".⁶⁶ El punto que Clear está haciendo es que las emociones negativas nos llevan a reducir el rango de lo que somos capaces de hacer. Se trata de alejarse del tigre (metafórico), y nada más importa. Si dejamos que las emociones negativas (como las creencias limitantes) nos controlen, estamos operando regularmente en modo de supervivencia y, por lo tanto, limitados a un rango reducido de posibilidades.

Lo que descubrió el Dr. Fredrickson es que una mentalidad positiva conduce precisamente al resultado opuesto. Ella creó un experimento donde los participantes se dividieron en cinco grupos y se les presentaron clips de película. El primer grupo vio clips que provocaron alegría. El segundo vio clips que provocaron satisfacción. El tercero vio clips que generaron miedo y el cuarto clips que generaron ira. El quinto grupo fue el grupo control. Después de haber visto los videos, se les pidió a los participantes que imaginaran situaciones similares a lo que acababan de ver y cómo reaccionarían ante estas situaciones. Luego se les pidió que completaran un formulario que tenía 20 indicaciones que comenzaron con "Me gustaría". Las personas que experimentaron miedo y enojo escribieron la menor cantidad de respuestas, mientras que las que experimentaron alegría y satisfacción enumeraron mucho más que incluso el grupo de control. "En otras palabras,⁷

Lo que también es esencial tener en cuenta es que los beneficios de una mentalidad positiva se extienden mucho más allá de la experiencia de una emoción positiva. Clear ofrece este ejemplo:

Un niño que corre afuera, columpiándose en las ramas y jugando con amigos, desarrolla la habilidad de moverse atléticamente (habilidades físicas), la habilidad de jugar con otros y comunicarse con un equipo (habilidades sociales), y la habilidad de explorar y examinar mundo a su alrededor (habilidades creativas). De esta manera, las emociones positivas del juego y la alegría impulsan al niño a desarrollar habilidades que son útiles y valiosas en la vida cotidiana. . . . La felicidad que promovió la exploración y la creación de nuevas habilidades hace tiempo que terminó, pero las habilidades mismas continúan.⁸

Fredrickson se refiere a esto como la teoría de "ampliar y construir" porque las emociones positivas *ampliar* tu sentido de las posibilidades y abre tu mente, lo que a su vez te permite *construir* Nuevas habilidades y recursos que pueden proporcionar valor en otras áreas de su vida.

La teoría, junto con la investigación revisada aquí, sugiere que las emociones positivas: (i) amplían la atención y el pensamiento de las personas; (ii) deshacer la excitación emocional negativa persistente; (iii) impulsar la resistencia psicológica; (iv) construir recursos personales consecuentes; (v) desencadenar espirales ascendentes hacia un mayor bienestar en el futuro; y (vi) semillas de florecimiento humano. La teoría también lleva un importante mensaje prescriptivo. Las personas deben cultivar emociones positivas en sus propias vidas y en las vidas de los que las rodean, no solo porque hacerlo los hace sentir bien en el momento, sino también porque hacerlo transforma a las personas para mejor y las pone en camino hacia una vida floreciente y saludable. ^{9 9}

La nueva mentalidad que surge de silenciar a tu crítico interno te presenta un mundo de posibilidades. Cuando está surgiendo con emociones positivas, está viendo, y aprovechando, oportunidades que quizás nunca antes haya notado. Y con un alto sentido de motivación (y, en realidad, ¿cómo podría no estar motivado por esto?) Y los métodos correctos, está en el camino de llegar a ser prácticamente ilimitado.

Antes de seguir adelante

Para aprender más rápido, debemos trascender la definición limitada de lo que creemos que es posible para nosotros mismos. En las siguientes páginas, aprenderá sobre las siete mentiras de aprendizaje que son las creencias limitantes más comunes que detienen a las personas. He visto a estudiantes y clientes aferrarse a estas creencias a lo largo de mis décadas de enseñar a las personas a aprender. Estas restricciones son la única barrera real que enfrenta. Después de todo, las personas no pueden aprender a leer más rápido si creen que no es posible. No pueden aprender a memorizar las cosas de manera más eficiente si se siguen diciendo a sí mismos que tienen mala memoria. Todo lo demás entra en su lugar una vez que salga del trance de estas llamadas "limitaciones". Al abordar estas mentiras, abordarás los bloques centrales que te impiden ser ilimitado. Aquí hay algunas cosas para probar antes de pasar al siguiente capítulo.

- Piense en un momento en que vio a alguien lograr algo que realmente lo impresionó. Ahora piense en la inspiración personal que puede sacar de eso.
- Reimagina a tu crítico interno. Cambia los atributos de esta voz en tu cabeza para que comiences a darle menos crédito.
- Cara abajo una creencia limitante en este momento. ¿Qué te dices a ti mismo regularmente? *hipocresía* ¿hacer? Encuentra la evidencia que te muestra que esta creencia no es cierta.

“There is one
grand lie—that we
are limited.

The only limits we
have are the limits
we believe.”



—WAYNE DYER

Las 7 mentiras

RNING

¿Cuáles son los mitos más limitantes que te cuentas a ti mismo?

¿Cómo puedes superar el efecto debilitante de estos mitos?

¿Cómo puedes convertir a estos creyentes limitantes en positivos?

Te están mintiendo. Constantemente. A veces solo. Todos estamos sujetos a un flujo interminable de información errónea sobre nuestras limitaciones a nuestras capacidades, y recibimos esta información con tanta frecuencia que la mayoría de nosotros no tenemos otra opción que creerlo. El problema es que estos mensajes se oponen directamente a su búsqueda para llegar a ser ilimitado. Estas ideas limitadas entretenidas (LIE) en nuestra mente pueden detenernos o guiarnos en una dirección que no queremos. Entonces, traigamos siete a la luz, examínelos por lo que son y reemplácelos con algo mejor.

MENTIRA NO 1: LA INTELIGENCIA ESTÁ FIJA

En la superficie, parecía que Rae era una persona bastante positiva: tenía su propio negocio, una red social próspera y le encantaba estar rodeada de personas con grandes ideas que pudieran imaginar posibilidades con las que la mayoría de nosotros no soñaría.

Cuando Rae tuvo una hija, se dio cuenta de que tal vez no era tan positiva como pensaba que era. Un tipo diferente de mentalidad comenzó a aparecer de maneras muy sutiles, como lo hacen estas cosas. Primero fue por la forma en que reaccionó a algunas de las cosas que hizo su pequeña. Rae tendía a pensar que "así es como es", en lugar de creer que podría tener un

efecto en la forma en que se comportó su hija. Cuando su compañero intentó enseñarle cosas nuevas a su hija, Rae notó que sentía una sutil incomodidad, como si quisiera proteger a su hija de la decepción si no podía aprender lo que le estaban enseñando. Se dio cuenta de la constante idea de que su hija era "demasiado joven para aprender eso".

Un día, su compañero la miró y dijo: "¿Crees que no puede aprender, que nunca va a mejorar de donde está?" La respuesta, por supuesto, no era: amaba a su hija, y la niña era brillante y curiosa y aprendía algo nuevo todos los días. Lo contrario era obviamente cierto. . . y, sin embargo, Rae era consciente de que había una creencia enterrada en su interior que susurraba: "No, ella es como es". Rae estaba luchando con una mentalidad fija sobre la inteligencia de su hija. Estas creencias son increíblemente sutiles. Pocos de nosotros pensamos conscientemente en nuestras restricciones o en las restricciones que creemos que otros tienen. Pero se filtra en lugares que afectan profundamente nuestra felicidad: en nuestro trabajo, en nuestra vida hogareña y con nuestros hijos. Si creemos que no es posible mejorar, entonces en realidad no será posible mejorar.

Carol Dweck, profesora de psicología en la Universidad de Stanford, describe la diferencia entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento:

En una mentalidad fija, los estudiantes creen que sus habilidades básicas, su inteligencia, sus talentos, son solo rasgos fijos. Tienen una cierta cantidad y eso es todo, y luego su objetivo es verse bien todo el tiempo y nunca parecer tonto. En una mentalidad de crecimiento, los estudiantes entienden que sus talentos y habilidades se pueden desarrollar a través del esfuerzo, la buena enseñanza y la persistencia. No necesariamente piensan que todos son iguales o que cualquiera puede ser Einstein, pero creen que todos pueden ser más inteligentes si trabajan en ello.¹

Al igual que Rae, la mayoría de nosotros no pensamos si tenemos una mentalidad fija o de crecimiento. La mayoría de nosotros hemos seguido pensando en los mismos patrones que nuestra familia, sin siquiera saberlo. Tan sutil como es esto, la adopción de uno u otro afecta profundamente la forma en que abordamos la vida. Con la mentalidad fija, las cosas son como son: somos incapaces de

cámbialos. Con la mentalidad de crecimiento, tenemos la capacidad de mejorar cualquier cosa.

Si Rae piensa, incluso en un nivel muy sutil, que su hija no puede mejorar ni crecer, ¿qué hace en lugar de enseñarle? Probablemente una serie de cosas: aplacar, dar tiempos muertos, desviar la atención. Todos ellos trabajan para aliviar el estrés del momento, pero no contribuyen al crecimiento de su hijo. Del mismo modo, si como adultos creemos que no tenemos la capacidad de aprender, ¿qué hacemos en lugar de asumir la responsabilidad de enseñarnos lo que queremos o necesitamos saber? Nos decimos que no es necesario, inventamos excusas, culpamos a otras personas o circunstancias, y luego nos distraemos con cosas que nos hacen sentir bien.

La génesis de esta creencia limitante es probablemente una que no recuerdas o que surgió de tus primeros años. Y tiene un profundo efecto en la forma en que ves la inteligencia y tu capacidad de aprender. Los puntajes I4 y las pruebas se crearon a principios de 1900 para evaluar mejor qué estudiantes experimentarían la mayor dificultad en la escuela. El psicólogo francés Alfred Binet y su alumno Theodore Simon fueron algunos de los primeros científicos en presentar una prueba que midió la inteligencia después de que se les encargó hacerlo para el gobierno francés.² Pudieron idear una prueba que tomaba en consideración la edad en relación con la competencia. También fueron elogiados por el hecho de que la prueba era fácilmente adaptable a otros idiomas y culturas.³

Más de 100 años después, todavía se debate si estas pruebas tienen la capacidad de medir la inteligencia, que es la capacidad de adquirir y asimilar conocimiento e información. Curiosamente, el propio Binet no estaba contento con la forma en que se utilizó su prueba porque no medía la creatividad o la inteligencia emocional.⁴ Además, nuestra comprensión cultural de estas pruebas significa que le damos a estos puntajes un peso indebido. Tendemos a pensar en los puntajes I4 como un reflejo fijo de nuestra inteligencia, pero este no es el caso. La prueba I4 en realidad mide las capacidades académicas actuales, no la inteligencia innata.⁵ Hasta el día de hoy, las pruebas I4 aún no miden la creatividad o la inteligencia práctica (lo que se puede considerar como "inteligencia callejera"), y ciertamente no miden la inteligencia emocional.⁶ —Los tres son cada vez más importantes en el lugar de trabajo y en la vida.

La distinción importante aquí es recordar la diferencia entre los puntajes de los exámenes y su capacidad de aprender. "Aquellos que afirman que I4 está fijado para toda la vida, de hecho, se están refiriendo a nuestros puntajes en los exámenes I4, que son relativamente estables, no a nuestros niveles de inteligencia, que aumentan constantemente", dice Bryan Roche de la Universidad Nacional de Irlanda. [7 7](#)

David Shenk promueve esta idea en su libro, *El genio en todos nosotros*. Él escribe que todos tienen el potencial de genio, o al menos, grandeza. Pero la razón por la que preferimos creer que somos genios o no, o que somos talentosos o no, es porque nos libera de la responsabilidad de tomar el control de nuestra propia vida. "La creencia en los dones y límites innatos es mucho más amable con la psique: la razón por la que no eres un gran cantante de ópera es porque no puedes serlo. Esa es simplemente la forma en que fue conectado. Pensar en el talento como innato hace que nuestro mundo sea más manejable, más cómodo. Alivia a una persona de la carga de la expectativa ". [8](#)

Su inteligencia no solo es maleable sino que depende de su capacidad para cultivar una mentalidad de crecimiento. Comienza a mirar tu actitud. Escucha la forma en que hablas; Una mentalidad fija generalmente aparece en su idioma. Tal vez te digas a ti mismo: "No soy bueno leyendo". Este tipo de afirmación implica que usted cree que esta es una situación fija y que sus habilidades no pueden mejorarse. En cambio, trate de decir algo como "Esto es algo en lo que no soy bueno" *todavía*. "Este cambio de idioma se puede aplicar a cualquier cosa que desee mejorar.

Los puntajes de los exámenes no determinan su futuro. No determinan lo que eres capaz de aprender y lograr. Toma tu educación en tus propias manos.

Aquí está la verdad: No es lo inteligente que eres; así es como eres inteligente. Existen múltiples tipos de inteligencia (más sobre esto más adelante). Como tantas otras cosas, la inteligencia es una combinación de actitudes y acciones, y depende del contexto.

Nueva creencia: La inteligencia es fluida.

**MENTIRA NO 2: SOLO USAMOS EL 10 POR CIENTO DE NUESTROS
CEREBROS**

Todos hemos escuchado este mito. Algunos de nosotros lo escuchamos por primera vez en un salón de clases, algunos de nosotros lo escuchamos de un amigo. Algunos de nosotros lo escuchamos a través de los medios de comunicación, tal vez un documental, un programa de televisión o una película. Este mito se usa generalmente en el contexto de resaltar las posibilidades anheladas: si solo pudiéramos acceder al resto de nuestros cerebros, ¿qué podríamos lograr? La historia se ha rastreado a varias fuentes diferentes, pero como sucede a menudo en la formación de la opinión pública, es probable que se base en sucesivos eventos. Algunos lo atribuyen al autor y filósofo William James, quien escribió en *Las energías de los hombres* que "Estamos utilizando solo una pequeña parte de nuestros posibles recursos mentales y físicos".⁹ Pudo haberse originado con el trabajo de Pierre Flourens, un físico francés famoso por sus descubrimientos a finales de 1800 sobre cómo el cerebro y el sistema nervioso trabajan y trabajan juntos.

El mito también podría estar relacionado con el trabajo del Dr. Karl Lashley en la década de 1920; Cuando Lashley eliminó partes de la corteza cerebral de las ratas, un área responsable del procesamiento cognitivo de orden superior, descubrió que las ratas aún podían volver a aprender algunas tareas. Esto lo llevó a hipotetizar —incorrectamente— que partes enteras del cerebro no se usaban necesariamente.¹⁰ Algunos culpan a las primeras neuroimágenes de las exploraciones PET y fMRI, que mostraron manchas brillantes en una pantalla con explicaciones simplificadas como "Esto es lo que hace tu cerebro cuando recoges algo". Estas imágenes generalmente mostraban solo una parte del cerebro encendiéndose, lo que llevó al laico a concluir que solo usamos una pequeña parte de nuestros cerebros a la vez.¹¹

Esta suposición también se ha perpetuado en innumerables anuncios y películas en los últimos cien años. La adaptación del libro. *Los campos oscuros* que fue producido como *Sin límites* en 2011, dice que usamos el 20 por ciento de nuestra función cerebral; la película de 2014 *Lucy* afirmó que usamos el 10 por ciento en cualquier momento dado. En 2017, un episodio de *Espejo negro*, Un programa conocido por su investigación y el uso bien pensado de hechos y estadísticas, promocionaba el mito, diciendo: "incluso en un buen día, solo usamos el 40 por ciento de nuestra capacidad cerebral". Todas estas historias se centraron en la idea de desbloquear nuestro mayor potencial, aunque oculto.

No hace falta decir que este mito es generalizado y, sin embargo, no es cierto. En un breve segmento de NPR, el anfitrión reproduce un clip de Morgan Freeman que presenta, en su dramática voz de bajo, el escenario hipotético en el que *Lucy* es

basado: "¿Qué pasaría si hubiera una manera de acceder al 100 por ciento de nuestro cerebro? ¿De qué podríamos ser capaces?"

El neurocientífico David Eagleman da una respuesta aguda: "Seríamos capaces de hacer exactamente lo que estamos haciendo ahora, es decir, usamos el cien por ciento de nuestro cerebro".¹²

Innumerables pruebas respaldan esto, demasiado para incluirlo aquí.

- pero Barry Beyerstein, profesor de psicología en la Universidad Simon Fraser en Columbia Británica, describió algunos de los principales descubrimientos científicos que refutan este mito, que he parafraseado aquí:¹³

- Los estudios de cerebros dañados muestran que no hay un área única del cerebro que pueda sufrir daños sin una pérdida de capacidad, al contrario de las teorías anteriores. Los escáneres cerebrales han demostrado que todas las áreas del cerebro están activas, sin importar la actividad. Incluso mientras dormimos, todas las partes de nuestro cerebro muestran actividad.
- Nuestros cerebros son cerdos energéticos. El cerebro ocupa solo el 2 por ciento del espacio en peso y, sin embargo, representa el 20 por ciento del consumo de energía, más que cualquier otro órgano. No necesitaríamos una cantidad de energía tan increíble para un órgano que funcionara al 40 por ciento o menos.
- Los científicos también han determinado que las regiones del cerebro tienen funciones distintas que funcionan juntas. Después de cartografiar extensamente el cerebro durante décadas, han concluido que no hay áreas sin función del cerebro.
- Finalmente, como hemos aprendido, el cerebro usa un proceso llamado poda sináptica. Si no utilizáramos una gran parte de nuestro cerebro, esperaríamos ver grandes áreas de degeneración (no lo hacemos, a menos que haya enfermedades cerebrales presentes).¹⁴

En resumen, este mito simplemente no es cierto. En una entrevista con *Científico americano*, El neurólogo Barry * ordon, de la Escuela de Medicina Johns Hopkins en Baltimore, dijo que la idea es "tan equivocada que es casi ridículo".¹⁵

Aquí está la verdad: Lo que quiero que saque de esto es que tiene todo el poder de su cerebro disponible para usted ahora. La utopía que cada uno de estos

Las películas y los programas de televisión ya son posibles para ti. Si bien usamos todo nuestro cerebro, algunas personas usan su cerebro mejor que otras. Así como la mayoría de las personas usan el 100 por ciento de su cuerpo, hay algunos cuerpos que son más rápidos, más fuertes, más flexibles y tienen más energía que otros. La clave es aprender a usar su cerebro de la manera más eficiente y efectiva posible, y al final de este libro, tendrá las herramientas para hacerlo.

Nueva creencia: Estoy aprendiendo a usar todo mi cerebro de la mejor manera posible.

MENTIRA NO 3: LOS ERRORES SON FALLAS

Cuando escuchamos el nombre de Einstein, pensamos en la brillantez y las hazañas intelectuales que la mayoría de nosotros creemos que nunca lograremos. La relación casi sinónima es bien merecida; Einstein hizo más para promover el campo científico en general y la física en particular que cualquier otro científico de nuestro tiempo. Sus descubrimientos han hecho posible algo de nuestra tecnología moderna más importante.

Con una reputación tan ilustre, sería fácil suponer que Einstein rara vez cometió errores, pero ese no es el caso. Para empezar, su desarrollo se describió como "lento" y se lo consideró un estudiante por debajo del promedio.^{dieciséis} Desde una edad temprana, era evidente que su forma de pensar y aprender era diferente del resto de los estudiantes de su clase. Le gustaba resolver los problemas más complicados de las matemáticas, por ejemplo, pero no era muy bueno en los problemas "fáciles".¹⁷

Más adelante en su carrera, Einstein cometió simples errores matemáticos que aparecieron en algunos de sus trabajos más importantes. Sus numerosos errores incluyen siete errores importantes en cada versión de su teoría de la relatividad, errores en la sincronización del reloj relacionados con sus experimentos y muchos errores en los cálculos matemáticos y físicos utilizados para determinar la viscosidad de los líquidos.^{18 años}

¿Einstein fue considerado un fracaso debido a sus errores? Apenas. Lo más importante es que no dejó que sus errores lo detuvieran. Siguió experimentando y haciendo contribuciones a su campo. Él es famoso por haber dicho: "Una persona que nunca cometió un error nunca intentó nada nuevo". Además, nadie lo recuerda por sus errores, solo lo recordamos por sus contribuciones.

Entonces, ¿por qué tememos tanto a los errores? Podría estar arraigado: como niños en edad escolar, fuimos juzgados por nuestros errores, y el número de ellos en cualquier prueba determinada determinó si aprobamos o no. Si nos llamaron en clase y dijimos la respuesta incorrecta, la mayoría de nosotros nos sentíamos demasiado avergonzados como para volver a levantar la mano. Desafortunadamente, los errores no se usan a menudo como una herramienta para aprender; se usan como una forma de medir las capacidades de uno. Comete demasiados errores y reprobará su examen o su clase. Necesitamos cambiar eso. Muchos de nosotros no nos acercamos a nuestras capacidades porque tenemos demasiado miedo de cometer un error. En lugar de ver los errores como prueba de fracaso, tómelos como prueba de que lo está intentando. Beth Comstock, ex vicepresidenta de General Electric, y su equipo aprendió esto cuando la compañía tuvo que desechar una nueva línea de productos en la que había invertido. Comstock, autor de *Imagínelo hacia adelante: coraje, creatividad y el poder del cambio*, a menudo habla de la demanda cada vez mayor de las empresas y las personas dentro de ellas para adaptarse y cambiar más rápido.¹⁹ Ella reflexiona sobre cómo ella y su equipo pudieron ver los errores que cometieron, no como un fracaso, sino como lecciones de aprendizaje importantes que llevaron al desarrollo de una nueva línea que impulsó a la compañía hacia adelante.²⁰

En lugar de detenerse en los errores, se preguntaron qué aprendieron.

Aquí está la verdad: Los errores no significan fracaso. Los errores son una señal de que estás intentando algo nuevo. Puedes pensar que tienes que ser perfecto, pero la vida no se trata de compararte con nadie más; se trata de medirte a ti mismo en comparación con quién eras ayer. Cuando aprendes de tus errores, tienen el poder de convertirte en algo mejor de lo que eras antes.

Además, recuerda que no eres tus errores. Cometer un error no significa nada sobre ti como persona. Es fácil llegar a la conclusión de que eres inherentemente inútil, pero cometes errores; los errores no te hacen. Colóquelos debajo de sus pies y úselos como peldaños para subir al siguiente nivel. No es cómo cometemos errores, sino cómo tratamos con ellos lo que nos define.

Nueva creencia: No existe el fracaso. Solo falta de aprendizaje.

Todos hemos escuchado la frase "el conocimiento es poder", generalmente como una razón para aprender, como si el conocimiento solo nos diera poder. Es posible que también haya escuchado esta frase utilizada con la intención opuesta: como una razón para retener información o conocimiento de otra persona, por ejemplo, en una negociación. Aunque la frase "el conocimiento es poder" se atribuye comúnmente a Sir Francis Bacon, el primer uso conocido de la redacción exacta no se escribió hasta que Thomas Hobbes, quien actuó como secretario de Bacon en su juventud, usó la frase *scientia potentia est*, Latín para "conocimiento es poder", en *Leviatán* en 1651. Luego amplió la idea en *De Corpore*

en 1655. Desafortunadamente, los sentimientos originales de Hobbes se han visto truncados a lo largo de los años. En el original, Hobbes dice: "El fin del conocimiento es el poder; y el uso de teoremas es para la construcción de problemas; y, por último, el alcance de toda especulación es el *realización de alguna acción, o cosa por hacer.*" [Énfasis añadido.] [21](#)

Dicho de otra manera, el conocimiento es importante, pero es "la realización de alguna acción" lo que se requiere para hacerlo poderoso. Aquí es donde nos quedamos atrapados como cultura. Como se discutió, estamos inundados de información diariamente. Tenemos más acceso al conocimiento que nunca en la historia de la humanidad, y sin embargo, este exceso de información hace que sea cada vez más difícil actuar.

Solía creer este mito. Cuando era el "niño con el cerebro roto", no quería nada más que poder aprender como el resto de los niños en mi clase. Pero una vez que pude hacer eso, rápidamente me di cuenta de que la posesión de conocimiento no me iba a diferenciar de las personas que me rodeaban, sino que era cómo usaba mi conocimiento.

Aquí está la verdad: El conocimiento no es poder. Solo tiene el potencial de ser poder. Puede leer este libro y aprender todo lo que contiene, pero si no lo toma y aplica los conocimientos, será inútil. Todos los libros, podcasts, seminarios, programas en línea y publicaciones inspiradoras en las redes sociales del mundo no funcionarán hasta que ponga en práctica sus conocimientos. Es fácil hablar de lo que aprendemos, pero quiero desafiarlo a que no lo hable, sino que muestre lo que aprendió. Es mejor bien hecho que bien dicho. No prometas, prueba. Sus resultados hablarán por sí mismos.

Nueva creencia: Conocimiento × Acción = Poder

MENTIRA NO 5: APRENDER NUEVAS COSAS ES MUY DIFÍCIL

Cuando escuchamos la palabra *aprendizaje*, solemos pensar en la escuela. Pocos de nosotros tenemos buenos recuerdos de la escuela. Incluso si lo hicimos bien académicamente, la escuela es típicamente un lugar asociado con los crecientes dolores de la juventud, donde sentimos amor romántico por primera vez (y probablemente rechazo), y donde experimentamos un aburrimiento abrumador. Para aquellos de nosotros que luchamos en la escuela, las emociones adicionales de vergüenza, duda y el sentimiento siempre presente de que somos demasiado tontos para aprender algo da color a la palabra. No es de extrañar que cuando pensamos en aprender, pensamos en dificultades y conflictos. Carol * reider es una bióloga molecular estadounidense que ganó el Premio Nobel en 2009 por su parte en descubrir cómo cambian los telómeros con la edad, lo que tiene un enorme potencial para entender y tratar el cáncer.²²

* *reider tiene la distinción de ser profesora distinguida de Bloomberg y profesora de Daniel Nathans, y es directora de biología molecular y genética en la Universidad John Hopkins. Con una carrera tan ilustre, uno supondría que * reider pasó por la escuela, pero ese no fue el caso.

"Cuando estaba en la escuela primaria, me consideraban un deletreador pobre y alguien que no podía pronunciar las palabras, así que me llevaron a clases de recuperación", recuerda * reider. "Recuerdo que un tutor vino y me sacó de clase y me llevó a una habitación diferente. Ciertamente sentí que no era tan bueno como los otros niños ".²³

Resultó que tenía dislexia, una discapacidad de aprendizaje que afecta a partes del cerebro que procesan el lenguaje. Aquellos que luchan con la dislexia tienen problemas para identificar los sonidos del habla y relacionarlos con letras y palabras, lo que resulta en dificultades para leer y, a

veces, para hablar.²⁴ * *Reider se sintió estúpida y describe la situación como difícil de superar, pero ella no se rindió.

Seguí pensando en formas de compensar. Aprendí a memorizar las cosas muy bien porque no podía deletrear palabras. Más tarde, cuando tuve que tomar clases como química y anatomía, donde tuve que memorizar cosas, resultó que era muy bueno en eso. Nunca planeé una carrera. Tenía estas anteojeras que me ayudaron a superar muchas cosas que podrían haber sido obstáculos. Yo solo seguí adelante. Es una habilidad que tuve al principio que debe haber sido adaptativa.²⁵

Aunque al principio la escuela era difícil, encontró otras formas de compensar su discapacidad y, debido a su capacidad de adaptación, se convirtió en el tipo de solucionador de problemas que no solo podía aprender sino que podía contribuir a la investigación que cambió la forma en que nosotros Ver cáncer. Aprender fue difícil para ella, pero descubrió cómo solucionar su discapacidad. Después de todo, no es lo inteligente que eres, sino cómo eres inteligente. Debido a que * reider tuvo que resolver sus problemas a través del aprendizaje, ahora tiene una carrera que está teniendo un impacto en el mundo.

La verdad es que aprender no siempre será fácil, pero el esfuerzo paga dividendos. De hecho, el aprendizaje debería ser al menos un poco incómodo; de lo contrario, estás reforzando lo que ya sabes. Si alguna vez ha intentado cortar madera con una cuchilla desafilada, sabe que lleva mucho más tiempo y energía realizar la tarea de lo que debería. De la misma manera, la falta de motivación o los métodos inadecuados lo retrasarán y lo harán sentir como si el aprendizaje fuera demasiado difícil (y le mostraremos cómo abordar esos problemas más adelante en este libro).

La clave está tomando pasos pequeños y simples. Piensa en un cantero. El cantero puede sentarse allí y martillar su bloque de piedra por lo que parece una eternidad, haciendo solo pequeñas virutas y abolladuras aquí y allá. Pero en un momento, la piedra se abrirá. ¿Fue la única vez que lo hizo? No, fue todo el esfuerzo sostenido lo que preparó la piedra para partir. Acércate a tu aprendizaje como un cantero. Te requerirá cultivar la paciencia, tener una actitud positiva y adaptarte a tus propias necesidades. Si eres el tipo de alumno que mejor se comporta con un libro en tus manos, es fantástico. Pero si ya sabes que eso no funciona para ti, ¿por qué seguir intentando lo mismo? Busque otras formas de aprender que funcionen para usted.

Ten en cuenta que no será difícil, pero requerirá esfuerzo, aunque quizás no tanto como crees. La clave es la consistencia. Debe tener la paciencia para volver constantemente a ello una y otra vez. Cuando lo haga, no solo cosechará las recompensas de su conocimiento ganado con esfuerzo, sino que será una mejor persona por haber cultivado la tenacidad para seguir intentándolo.

Aquí está la verdad: A veces eso es Difícil de aprender cosas nuevas. Lo que es más preciso es entender que el aprendizaje es un conjunto de métodos, un proceso que sin duda puede ser más fácil cuando sabes cómo aprender.

Nueva creencia: Cuando aprende nuevas formas de aprender, el desafío de aprender cosas nuevas puede ser divertido, más fácil y más agradable.

MENTIRA NO 6: LA CRÍTICA DE OTRAS PERSONAS IMPORTA

Hace años fui orador principal en un evento organizado por Deepak Chopra. Después de mi presentación, me senté en la audiencia para ver el resto de la programación. Para mi sorpresa, una figura alta se acercó y se cernió sobre mí, y levanté la vista para ver a uno de mis actores favoritos, Jim Carrey. Lo que siguió fue una conversación profunda en el lobby sobre la creatividad. En un momento dijo: "Jim, estoy trabajando en *Tonto y más tonto 2*, y necesito ser realmente inteligente para ser tonto y tonto".

Unas semanas después, pasamos un día juntos en su casa. Durante uno de nuestros descansos, mientras preparaba guacamole (uno de mis alimentos favoritos para el cerebro) en la cocina, le pregunté: "¿Por qué haces lo que haces? Eres un actor único y eres un poco extremo frente a la cámara". Jim dijo: "Actúo de esa manera porque quiero darles permiso a las personas que están mirando para que sean ellos mismos. La parodia más grande del mundo es que las personas evitan y se limitan a expresar quiénes son realmente porque tienen miedo de lo que otras personas piensan". Este sentimiento se acerca a una religión para Jim; él lo llama "liberar a las personas de la preocupación". Explicó sobre esto durante un discurso de graduación en la Universidad Internacional de Maharishi:

El propósito de mi vida siempre había sido liberar a las personas de la preocupación. . . . ¿Cómo vas a servir al mundo? ¿Qué necesitan que su talento puede proporcionar? Eso es todo lo que tienes que descubrir. . . . El efecto que tiene en los demás es la moneda más valiosa que existe. Todo lo que ganes en la vida se pudrirá y se vendrá abajo, y todo lo que quedará de ti es lo que estaba en tu corazón.²⁶

Los que aprenden más rápido en el planeta son los niños, y eso se debe en parte a que no les importa lo que otros piensen de ellos. No tienen vergüenza de fallar. Se caerán 300 veces y se levantarán 300 veces mientras aprenden a caminar, y no se sientan avergonzados; solo saben que quieren caminar. A medida que envejecemos, nos resulta más difícil mantener esto abierto.

Podríamos

tomar una clase de canto, o tal vez una clase de codificación, y si tocamos una nota plana o cometemos un error al aprender, nos encogemos o nos detenemos.

Parte de ser ilimitado es aprender a dejar de lado el miedo a las críticas de otras personas. La historia está llena de ejemplos de quienes superaron las opiniones negativas de las personas que los rodean. Los hermanos Wright lograron su increíble hazaña de hacer volar una máquina por el aire - e inicialmente no recibió prácticamente ninguna aclamación por ello. Cuando regresaron a casa de su vuelo inaugural el 17 de diciembre de 1903, no se encontraron con bandas de música, cigarros y serpentinas. Se encontraron con la duda. Su biógrafo, Fred Kelly, escribió que a los vecinos les costaba creer lo que había sucedido. Uno dijo: "Sé que ustedes, muchachos, son sinceros y si dicen que volaron por el aire en la máquina, les creo. Pero luego, allá en la costa de Carolina, tenías condiciones especiales para ayudarte. Por supuesto, no podrías hacerlo en ningún otro lugar".²⁷

Apenas la respuesta entusiasta que uno esperaría, ¿verdad? Los periódicos y los medios tampoco informaron sobre su logro. Según Kelly, notables científicos de la época ya habían explicado por qué el hombre no podía volar, por lo que ningún periodista estaba dispuesto a informar sobre la historia por temor a ser humillado.²⁸ Ningún editor quería imprimir una historia que refutara directamente las proclamaciones de un científico respetado de que volar no era científicamente posible. La falta de reconocimiento público no perturbó a los hermanos Wright. Sabían que tenían más trabajo que hacer y se dedicaron a perfeccionar su máquina voladora, lo que finalmente ganó el reconocimiento que merecía.

La mayoría de nosotros tememos las opiniones de otras personas cuando simplemente pensamos en probar algo nuevo. Lo que muestra la historia de Wright es que la imaginación del público es lamentablemente decepcionante, y las personas tienen dificultades para conciliar lo que creen que es posible con lo que realmente está sucediendo.

Aquí está la verdad: Crear la vida que deseas puede dar miedo. ¿Pero sabes lo que da más miedo? Lamentar. Un día tomaremos nuestras respiraciones finales y ninguna de las opiniones de otras personas o sus miedos serán importantes. Lo que importará es cómo vivimos. No aceptes las críticas de alguien de quien no recibirías consejos. La gente dudará de ti y te criticará sin importar lo que hagas. Nunca conocerás tu verdadero potencial hasta que rompas los juicios injustos que te impongas. No permita que las opiniones y expectativas de otras personas corran o arruinen su vida.

Nueva creencia: No es tu trabajo querer, amar o respetarme. Es mio.

MENTIRA NO 7: NACIÓ GENIO

Bruce Lee es conocido hoy como una estrella de cine, filósofo y uno de los luchadores de artes marciales más exitosos en la historia del deporte. Y, sin embargo, dada su experiencia, no lo habrías etiquetado como un ícono futuro si hubieras asumido que el genio ha nacido.

La familia de Lee se mudó de San Francisco a Hong Kong poco después de su nacimiento.²⁹ No mucho después de su llegada, Hong Kong fue ocupada por Japón, por lo que es un lugar político y socialmente tumultuoso para crecer. Cuando era joven, Lee se enfrentó a la dificultad de ser el último extraño. No era puramente chino, por lo que los estudiantes de sus clases se burlaban de él. Tampoco era británico como otros niños en su escuela privada, por lo que con frecuencia se burlaba de él por ser "oriental". El sentimiento de tensión siempre estuvo presente para él, así que se dedicó a luchar para abrirse camino.³⁰

La lucha comenzó a definirlo. Sus calificaciones eran bajas y peleaba tan a menudo en la escuela que se transfirió a una escuela primaria diferente. Cuando Lee tenía 13 años, conoció a su maestro Yip Man, quien le enseñó Wing Chun. Fue aceptado en la famosa escuela de maestros y comenzó a aprender este estilo de Kung Fu. No muy diferente del resto de su educación, los niños chinos todavía se burlaban de él y sentían que no era lo suficientemente como para que se les "permitiera" aprender la técnica. Constantemente tenía que demostrar su valía y sus habilidades, y su lucha se extendió por las calles. Esta tensión interna, junto con la caída de Hong Kong en la violencia de las pandillas, llevó a Lee a luchar mucho más a menudo que al aprendizaje. Desarrolló una reputación de ser rudo en la calle a través de su disposición y propensión a la batalla. Después de una pelea callejera particularmente mala, un oficial de policía de alto rango se acercó a los padres de Lee y les dijo que arrestarían a su hijo. El chico que había golpeado la noche anterior era el hijo de este oficial de policía. El padre de Lee rápidamente arregló para que Lee volviera a América; después de todo, él todavía tenía ciudadanía. Entonces, Lee se fue con \$ 100 en su bolsillo. "Como la mayoría de los niños chinos que acababan de bajar del barco, mi primer trabajo fue lavar y transportar platos".³¹ dijo Lee en una entrevista posterior. Trabajó para mantenerse con trabajos ocasionales y eventualmente comenzó a enseñar artes marciales. Lee no solo era talentoso: también estaba dispuesto a enseñar a otras personas, y aceptó a todos los que acudieron a él como estudiantes, independientemente de sus

raza o antecedentes. Esto pronto sacudió las plumas de la comunidad china en Oakland, que sentía que estas técnicas no deberían enseñarse a nadie que no fuera chino. Finalmente, se vio obligado a defender su derecho a enseñar. Los tradicionalistas chinos lo desafiaron a una pelea, diciendo que si ganaba, podría quedarse con su escuela. Pero si perdía, se vería obligado a cerrarlo y dejar de enseñar a personas fuera de su grupo étnico. El estilo de Lee era diferente de cualquier forma de artes marciales. Cuando todavía vivía en Hong Kong, tomó clases de baile, y en 1957 fue tan bueno que ganó el campeonato de cha-cha. Añadió los movimientos que aprendió en el baile a sus técnicas de lucha. Donde otros luchadores tomaron una postura mayoritariamente solitaria con sus pies, mantuvo su movimiento constantemente, lo que alimentó su capacidad de adaptarse a los movimientos de su oponente. Lee hizo esto con todo lo que aprendió más tarde en la vida. Finalmente, su estilo incorporó no solo el Wing Chun, sino también el boxeo, la esgrima y el baile.

Fue un punto de inflexión importante: la vieja vanguardia contra la nueva. La esposa de Lee, Linda, tenía ocho meses de embarazo en ese momento, y recuerda la escena vívidamente, casi cómicamente. Ella recuerda que Lee tardó tres minutos en derribar a su oponente; Antes de este derribo, el oponente había corrido por la habitación, tratando de alejarse de Lee.

Después de la pelea, Linda encontró a Lee con la cabeza entre las manos, a pesar de su victoria. Él le dijo que su entrenamiento no lo preparó para este tipo de batalla. Como ella lo describe, este fue el comienzo de la evolución hacia su propia forma de artes marciales.

Después de esta batalla, Lee ya no trató de encajar sus conocimientos y enseñanzas en una sola caja y descartó la mayor parte de su entrenamiento original. Tomó abiertamente influencias de áreas de lucha fuera de Wing Chun y Kung Fu, usándolas para formar una filosofía de artes marciales. En una entrevista posterior, dijo: "Ya no creo en los estilos. No creo que haya tal cosa como la forma de pelear china, la manera de pelear japonesa".³² En cambio, el enfoque de Lee se centró en la lucha como una forma de máxima autoexpresión. "Cuando la gente viene a mí para aprender, no vienen a mí para aprender a defenderse. Quieren aprender a expresarse a través del movimiento, la ira o la determinación". Él creía que el individuo es más importante que cualquier estilo o sistema.

Nadie recuerda a Lee por sus esfuerzos académicos. Lee es recordado por su tenacidad, su capacidad para derrotar a sus oponentes, su filosofía y por la forma en que logró salir de la caja del pensamiento ortodoxo y traer

diferentes estilos de lucha juntos para crear una filosofía completamente nueva. Entonces, ¿era un genio natural, alguien nacido para lograr grandes hazañas físicas, mentales y filosóficas? En *El código de talento* El autor Daniel Coyle profundiza en si el talento es innato o si se puede desarrollar. Argumenta que "la grandeza no nace, se hace crecer". A través de la práctica profunda, el encendido y el coaching maestro, cualquiera puede desarrollar un talento tan profundo que parezca genio. [33](#)

La hija de Bruce Lee, Shannon, habló en nuestra conferencia anual sobre el enfoque de la memoria y el aprendizaje de su padre. Ella dijo que, cuando Lee era una estrella de cine y un maestro notable, ya había logrado miles y miles de horas de práctica profunda, al menos en parte debido a sus primeros días en la lucha en las calles. Más tarde en la vida, Lee no dominó el famoso golpe de una pulgada en un día. Eso solo tomó años de dura repetición y práctica. Lee continuó entrenando y condicionándose incluso con una lesión en la espalda, era un compromiso diario. La ignición es la motivación, el combustible para hacer lo que haces. Parece que el combustible inicial de Lee fue la tensión que sintió como chino estadounidense en un lugar que tampoco lo aceptaba. Más tarde, su ignición parece haber sido su impulso para la máxima autoexpresión. Y finalmente, Lee recibió entrenamiento de un maestro maestro, Yip Man, quien fue entrenado por varios maestros maestros desde que era un niño. Cuando Lee se convirtió en su alumno, había estado enseñando Kung Fu durante décadas. El talento de Lee nació de una confluencia de experiencias y circunstancias que le sirvieron bien, aunque pueden haber derrotado a alguien más. ¿Cuántos de nosotros miraríamos a un niño pequeño con una propensión a pelear y malas calificaciones y predeciríamos que se convertiría en un maestro maestro y filósofo?

Aquí está la verdad: *Enius deja pistas. Siempre hay un método detrás de lo que parece magia.

Nueva creencia: *enius no nace; Se hace a través de la práctica profunda.

KWIK START

¿En cuántas de las mentiras descritas anteriormente creías antes de leer este libro? ¿Hay otros que agregarías? Escríbelos.

Antes de seguir adelante

Comprender que estas creencias limitantes comúnmente sostenidas no son más que mitos es una parte esencial para llegar a ser ilimitado. Cuando se convence de que cualquiera de estos es cierto, se está cargando una carga innecesaria. Si bien estos siete se encuentran entre los más comunes, mantenga su radar atento a cualquier "sabiduría convencional" que tenga el efecto de imponer limitaciones a su potencial y examine esa sabiduría con mucho cuidado. En la mayoría de los casos, encontrará que tales restricciones no se aplican a nadie dispuesto a superarlas. Antes de pasar al siguiente capítulo, pruebe estas cosas:

- Eche un vistazo a algunos de los errores que ha cometido. ¿Has dejado que estos te definan? ¿Cómo han cambiado tus sentimientos sobre estos errores después de leer este capítulo?
- Encuentre una manera de poner en práctica algo que haya aprendido recientemente (incluso hoy). Note la diferencia que hace cuando convierte el conocimiento en poder.
- Piensa en una situación en la que permitiste que las opiniones de los demás influyeran en tus acciones. ¿Cómo abordarías esa misma situación de manera diferente si la única opinión que importara fuera la tuya? * et my 4 * s a una mentalidad ilimitada, que incluye más estrategias para reemplazar creencias limitadas, en LimitlessBook.com/resources.



“Culture is nourished
by human motivation—
a limitless resource
that can sometimes be
underestimated.”

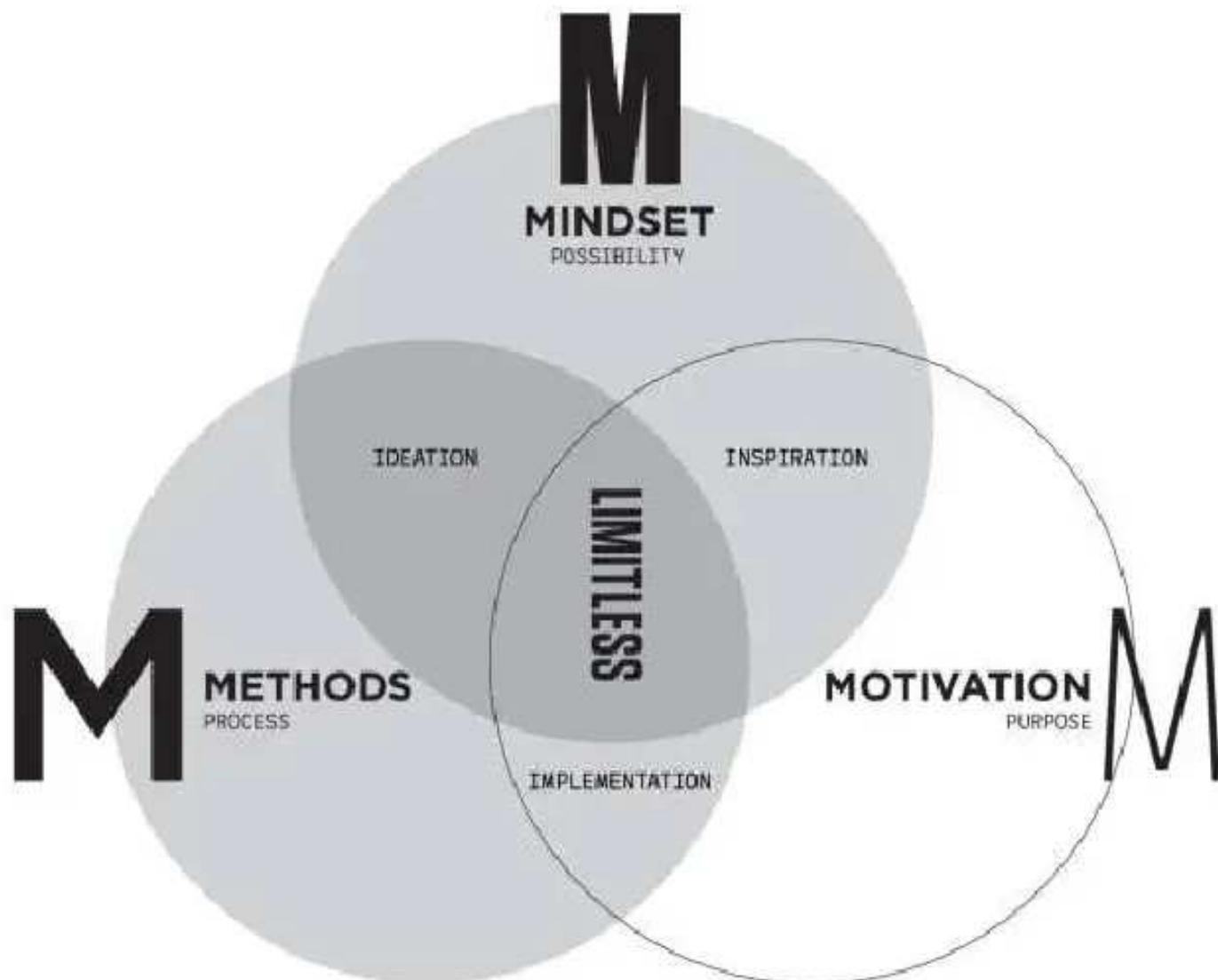


—LYNNE DOUGHTIE

PART III
PARTE II y o

SIN LÍMITES

OTIVATION
EL PORQUE



motivación (*sustantivo*)

El propósito que uno tiene para tomar medidas. La energía requerida para que alguien se comporte de una manera particular.

En la película *Sin límites*, El escritor Eddie Morra estaba completamente desmotivado, desenfocado y sin energía. Cuando tomó la píldora que lo hizo actuar repentinamente, su vida cambió drásticamente para mejor porque pudo hacer que las cosas sucedieran.

Limitemos algunas mentiras que comúnmente se sostienen en torno a la motivación. Contrariamente a la creencia popular, como su mentalidad, la motivación no es fija. Nadie tiene un nivel establecido de motivación. Y cuando las personas dicen que no están motivadas, no es del todo cierto. Podrían tener un alto nivel de motivación para quedarse en la cama y mirar televisión.

La motivación tampoco significa que debe disfrutar de algo que necesita hacer. Mi amigo, el empresario Tom Bilyeu, odia hacer ejercicio, pero tiene una razón clara y convincente para hacerlo, así que lo hace todas las mañanas. Realmente no me gusta tomar duchas frías, pero lo hago a diario (explicaré por qué en

Capítulo 8)

Finalmente, la motivación no es algo con lo que te despiertas o no. Nos ponemos en trance cuando decimos: "No tengo ninguna motivación". La motivación no es algo que tienes; Es algo que haces. Y es completamente sostenible. A diferencia de un baño tibio, no es algo que experimentes por un momento y luego pierdas a menos que lo vuelvas a calentar. La motivación no se deriva de un seminario que te impulsa temporalmente. Es un proceso Y dado que es una estrategia, usted tiene control sobre ella y puede crearla de manera consistente siguiendo la receta correcta.

Aquí está la fórmula: $\text{Motivación} = \text{Propósito} \times \text{Energía} \times S_3$

Cuando combinas propósito, energía y pequeños pasos simples (S_3) obtienes una motivación sostenible. Y la última forma de motivación es el estado de flujo. Piénselo como gestión energética. Creándolo, invirtiéndolo y sin desperdiciarlo. Un propósito o razón clara te da energía. Las prácticas que emplee cultivarán energía para su cerebro y el resto de su cuerpo, y pequeños pasos simples requieren poca energía.

En esta sección, hablaremos sobre cómo cultivar una poderosa motivación sostenible en torno al aprendizaje y la vida que dura. Lo lograremos aclarando su propósito, fomentando la energía mental y física que lo sostendrá, y estableciendo pequeños pasos simples. Y tocando estados de flujo.

El propósito nos impulsa a actuar, y nuestro propósito debe ser lo suficientemente claro como para saber por qué estamos actuando y qué esperamos obtener. * La energía suficiente es vital: si estás cansado o con sueño, o si tu cerebro está nublado, entonces no tendrás el combustible para actuar. Pequeños pasos simples requieren un esfuerzo mínimo y evitan que se paralice con abrumador. Y finalmente, encontrar el flujo es la mejor ayuda para la motivación.

“Reasons reap
results.”



—JIM KWIK

PROPÓSITO

¿Cómo determinan ciertas frases definitorias quién eres?

¿Cómo te definen tus valores?

¿Qué dice tu sentido de SurSose sobre quién eres?

Durante mucho tiempo, mi kryptonita fue la falta de sueño. Dormir nunca ha sido fácil para mí. De niño, durante años, me dedicaba a las noches normales, estudiando largas horas tratando de compensar mis desafíos de aprendizaje. Desarrollé malos problemas para dormir. Siempre estaba cansada en la escuela, pero de todos modos superaría la fatiga porque tenía un fuerte deseo de trabajar duro y hacer que mi familia se sintiera orgullosa. Mi propósito y razones eran muy claras, así que estaba muy motivado. Incluso después de que aprendí habilidades de aprendizaje acelerado a los 18 años y ya no tuve que pasar horas locas, mi insomnio continuó hasta la edad adulta y ha empeorado constantemente: dos a cuatro horas en total de sueño muy interrumpido durante unos 20 años.

Cuanto más tiempo pases sin dormir, más difícil será mantener un sentido de realidad, o motivación, para el caso. La falta de sueño compromete todas sus habilidades cognitivas, su enfoque, su memoria y su salud cerebral en general. Un factor contribuyente común para la depresión y muchos trastornos del estado de ánimo es la falta de sueño. Puedo dar fe de los lugares oscuros en los que me he encontrado como resultado de la falta de sueño. Mi discurso intenso y mi itinerario de viaje global ciertamente no ayudaron; un año estuve en el camino por 235 días. Zonas horarias, desfase horario, habitaciones de hotel añejas desconocidas, te haces una idea. Y mi cerebro lo estaba sintiendo; imagínense a un experto en memoria olvidando en qué ciudad se está despertando.

Esto me dejó perplejo, porque como estudiante de meditación desde hace mucho tiempo, mi mente no estaba rumiando ni corriendo por la noche; estaba lo más tranquilo posible. Hace solo un puñado de años, cuando terminé hospitalizado por varias noches sin descansar, participé en un estudio de sueño nocturno y me diagnosticaron apnea obstructiva severa del sueño, un trastorno físico donde evidentemente dejé de respirar más de 200 veces cada uno, y todas las noches. Hoy, después de múltiples tratamientos, me alegra decir que mi sueño es mucho mejor. Una vez que pude arreglar la obstrucción física con la cirugía, pude optimizar mi sueño con una serie de herramientas que cubriré [Capítulo 8](#).

Durante mis momentos más difíciles, me he preguntado por qué sigo haciendo lo que hago. ¿Por qué luchar cuando podría decirme fácilmente que no tengo la energía para esto? Cuando era niño, mi propósito y motivación (motivo para actuar) era compensar mi falta de talento con trabajo duro, para demostrarme a mí mismo que era capaz. Pero una vez que había nivelado mi aprendizaje, ¿por qué seguí trabajando tan duro, a pesar de estar agotado, con falta de sueño y un introvertido extremo, para hacer discurso tras discurso, video tras video, podcast tras podcast? Es lo mismo que me llevó de niña: tengo un propósito claro y definido. No quiero que nadie luche y sufra como yo. La misión que me impulsa es desbloquear cerebros mejores y más brillantes. A menudo, nuestras mayores luchas conducen a nuestras mayores fortalezas. Mis dos mayores desafíos de niña fueron aprender y hablar en público. La vida tiene sentido del humor porque paso la mayor parte de mi vida hablando en público sobre el aprendizaje. No podía leer, y ahora enseño a personas de todo el mundo a leer mejor. Luché por comprender mi cerebro, y ahora hablo frente a audiencias de miles para ayudarlos a comprender la increíble herramienta que poseen. Aprendí que hay un regalo en la mayoría de los desafíos. Del mismo modo, décadas de falta de sueño me han dado dos lecciones muy importantes. Primero, me ha obligado a vivir todo en este libro. No podría rendir al nivel que hago sin las herramientas que he aprendido, así que he duplicado todo lo que enseño. Raramente tengo que prepararme para un discurso, porque uso estas habilidades todos los días. Los vivo Es quien soy. La vida tiene sentido del humor porque paso la mayor parte de mi vida hablando en público sobre el aprendizaje. No podía leer, y ahora enseño a personas de todo el mundo a leer mejor. Luché por comprender mi cerebro, y ahora hablo frente a audiencias de miles para ayudarlos a comprender la increíble herramienta que poseen. Aprendí que hay un regalo en la mayoría de los desafíos. Del mismo modo, décadas de falta de sueño me han dado dos lecciones muy importantes. Primero, me ha obligado a vivir todo en este libro. No podría rendir al nivel que hago sin las herramientas que he aprendido, así que he duplicado todo lo que enseño. Raramente tengo que prepararme para un discurso, porque uso estas habilidades todos los días. Los vivo Es quien soy. La vida tiene sentido del humor porque paso la mayor

En segundo lugar, he tenido que ser muy claro sobre mi propósito, mi identidad, mis valores y mis razones para hacer lo que hago todos los días. Cuando no duermes y tienes una cantidad muy limitada de energía y concentración, no la desperdicias. Usted prioriza y aclara sus compromisos y

por qué los estás haciendo. Todas esas elecciones han llevado a una inagotable motivación. De eso es de lo que hablaremos en este capítulo.

COMIENCE CON POR QUÉ

Entre mis libros favoritos está *Comience con por qué* por Simon Sinek, a quien entrevisté varias veces en mi programa. A menudo enfatiza la importancia de poder transmitir a los demás. *por qué* tú lo haces *qué* tú lo haces. Si, explica Sinek, puedes articular la creencia que te está impulsando (tu por qué), la gente querrá lo que estás ofreciendo. O, como suele decir: "La gente no compra *qué*

usted compra *por qué* lo haces, entonces se sigue que si no sabes *por qué* tú lo haces *qué* ¿Cómo lo hará alguien más?

Hay una razón por la cual la segunda de las preguntas mágicas es: "¿Por qué debo usar esto?" (¿Recuerdas las otras dos preguntas?) Para la mayoría de los niños, su palabra favorita es *por qué*, que preguntan todo el tiempo. ¿Sabes por qué era importante memorizar la tabla periódica o las fechas históricas? Si no lo hace, probablemente no los recuerde. Escuchamos las palabras *propósito* y

metas se usa con frecuencia en los negocios, pero ¿sabemos realmente lo que significan y cómo son iguales o diferentes? Un objetivo es el punto que uno desea alcanzar. Un propósito es la razón por la cual uno apunta a lograr una meta. Ya sea que su objetivo sea leer un libro a la semana, aprender otro idioma, ponerse en forma o simplemente salir de la oficina a tiempo para ver a su familia, estas son todas las cosas que debe lograr. ¿Pero cómo haces esto? Una de las formas populares es establecer objetivos INTELIGENTES. Sí, este es un acrónimo:

- **S es por Specific:** Tu objetivo debe estar bien definido. No digas que quieres ser rico; diga que quiere ganar una cierta cantidad de dinero.
- **M es por Measurable:** Si no puede medir su objetivo, no puede administrarlo. * El ajuste del ataque no es medible, correr una milla de seis minutos sí lo es.
- **A es por Actionable:** No conducirías a una ciudad nueva sin pedir indicaciones. Desarrolle los pasos de acción para lograr su objetivo.
- **R es por Realistic.** Si vives en el sótano de tus padres, es difícil convertirte en millonario. Sus objetivos deben desafiarlo y estirarlo, pero no tanto como para renunciar a ellos.

- **T está basado en el tiempo:** Me viene a la mente la frase "Un objetivo es un sueño con una fecha límite". Establecer un tiempo para completar su objetivo lo hace mucho más propenso a alcanzarlo.

El desafío para muchas personas es que este proceso, aunque lógico, es muy embriagador. Para sacar tus metas de tu cabeza y ponerlas en tus manos, asegúrate de que encajen con tus emociones, con tu CORAZÓN:

- **H es saludable** ¿Cómo puede asegurarse de que sus objetivos respalden su mayor bienestar? Sus objetivos deben contribuir a su salud mental, física y emocional.
- **E es duradero:** Sus objetivos deben inspirarlo y mantenerlo durante los momentos difíciles en los que desea dejar de fumar.
- **A es fascinante:** No siempre debes esforzarte para trabajar en tus objetivos. Deben ser tan emocionantes, atractivos y atractivos que te atraigan hacia ellos.
- **R es relevante:** No establezca un objetivo sin saber por qué lo está estableciendo. Idealmente, sus objetivos deben relacionarse con un desafío que está teniendo, el propósito de su vida o sus valores fundamentales.
- **T es la verdad:** No establezca un objetivo solo porque su vecino lo está haciendo o sus padres lo esperan de usted. Asegúrese de que su objetivo sea algo que desee, algo que le sea fiel. Si su objetivo no es fiel a usted, es mucho más probable que se demore y se sabotee.

SOBRE PROPÓSITO Y PASIÓN

Conocer tu propósito en la vida te ayuda a vivir con integridad. Las personas que conocen su propósito en la vida saben quiénes son, qué son y por qué lo son. Y cuando te conoces, es más fácil vivir una vida que sea fiel a tus valores fundamentales.

El propósito de su vida consiste en los objetivos motivadores centrales de su vida: las razones por las que se levanta por la mañana. El propósito puede guiar las decisiones de la vida, influir en el comportamiento, dar forma a los objetivos, ofrecer un sentido de dirección y crear significado. Para mí, el propósito de mi vida es crear un mundo de cerebros mejores y más brillantes.

El idioma inglés está plagado de palabras que se usan indistintamente, como si significaran lo mismo. Tomemos las palabras *bonito* y *tipo*, por ejemplo. Estas dos palabras a menudo se usan de la misma manera, pero sus raíces revelan una historia diferente. El origen de *bonito* proviene de la palabra latina

nescio que significa "ignorante". *Tipo* por otro lado, es de origen germánico y está relacionado con la palabra *parentesco*. El sentido original de la palabra era "naturaleza, el orden natural" y "carácter innato, forma o condición". Se transformó de la sensación de "sentimiento de parientes unos con otros", y se convirtió en una palabra que significaba "amigable, deliberadamente hacer el bien a los demás".¹

La pasión y el propósito están en el mismo campo: a menudo se confunden entre sí. Ambos conceptos se discuten a través de Internet, en libros motivacionales, en charlas TED. Es fácil sentir que debe faltar si no siente una pasión ardiente o un propósito en su vida. En mi experiencia, sin embargo, pasión y propósito no son lo mismo; en cambio, uno lleva al otro.

Encontrar tu pasión no se trata de elegir el camino correcto o encontrar el destino profesional perfecto. Se trata de experimentar para ver qué enciende tu alegría. La pasión llega cuando redescubrimos nuestro ser auténtico y vivo, el que ha sido silenciado y enterrado bajo una pila de expectativas de otras personas. No hay un solo camino correcto para ser descubierto o revelado. En cambio, creo que cuando intercambiamos una mentalidad fija por una mentalidad de crecimiento, como discutimos en [Capítulo 6](#) En la sección sobre mitos, aprendemos que los intereses pueden desarrollarse a través de la experiencia, la inversión y la lucha.

Además, se pueden cultivar diferentes pasiones simultáneamente. No tienes que elegir uno sobre el otro cuando estás explorando. Encontrar tu pasión es como encontrar el amor verdadero, ya que tienes que salir en muchas citas para llegar a la pareja perfecta. Una vez que encuentre a esa persona especial, no solo mágicamente "funcionará", porque se necesita esfuerzo para construir una relación. Encontrar su pasión no es diferente: se necesita experimentar para ver qué hace clic para usted, y requiere esfuerzo.

En resumen, la pasión es lo que te ilumina por dentro. Mi pasión por aprender nació de tal lucha que se convirtió en una parte importante de la identidad de mi vida.

KWIK START

¿Cuáles son tus pasiones actuales? Lista tres.

El propósito, sin embargo, se trata de cómo te relacionas con otras personas. El propósito es lo que estás aquí para compartir con el mundo. Es cómo usas tu pasión. Cuando te pones a ello, todos tenemos el mismo propósito: ayudar a otras personas a través de nuestra pasión. La mayor tarea que tenemos en la vida es compartir el conocimiento y las habilidades que acumulamos. No tiene que ser más complejo que eso.

Su pasión puede ser el tejido de canastas bajo el agua, pero su propósito es compartir el tejido de canastas bajo el agua con otras personas. Mi pasión es aprender y mi propósito es enseñar a otras personas a aprender. Esto está tan profundamente arraigado que no tengo que obligarme a hacerlo, es algo natural. Me despierto listo, motivado y emocionado por ayudar a las personas a aprender. El invitado de podcast Jonathan Fields, fundador del *ood Life Project, cree que naturalmente tendremos muchas pasiones en el transcurso de nuestras vidas. Debido a que cambiarás, el medio a través del cual expresas tus pasiones también cambiará. Él cree que si te defines por una pasión muy específica y tu vida cambia de una manera que no te permite perseguir esa pasión por más tiempo, podrías sentirte perdido.

KWIK START

¿Conoces el propósito de tu vida? Incluso si aún no lo hace, escriba un poco sobre lo que podría ser.

¿QUIÉN CREES QUE ERES?

Lo que a menudo no se discute en la búsqueda de la motivación es la identidad: quién eres. . . y quien tu *pensar* Estás en tu núcleo. Dicen los dos más

las palabras poderosas en inglés son las más cortas: "Yo soy". Lo que pongas después de esas dos palabras determina tu destino.

Digamos que quieres dejar de fumar. Tal vez ha recibido algunas advertencias de su médico y finalmente se le ocurre la idea de que debe dejar de fumar. Si se identifica como fumador y dice regularmente: "Soy un fumador", será difícil dejar de fumar hasta que desmantele esa identidad. Cuando dices que estás definido por una acción particular, esencialmente te estás preparando para identificarte y justificar cierto comportamiento. Esto es tan integral para el cambio de comportamiento que no se puede exagerar. Un estudio fascinante de la Universidad de Stanford mostró los efectos del cebado en los participantes. El investigador Christopher Bryan separó a los participantes en dos grupos. El primer grupo respondió a un cuestionario que incluía frases como "votar" y preguntas como "¿Qué tan importante es para usted votar?" El cuestionario del segundo grupo tenía preguntas ligeramente alteradas, *ser votante [énfasis añadido]?*² También se preguntó a los participantes si planeaban votar en las próximas elecciones. Más tarde, los investigadores utilizaron registros públicos de votación para confirmar si los participantes habían votado o no. Bryan y su equipo descubrieron que los participantes cuya encuesta incluía declaraciones de identificación personal como "votante" tenían un 13 por ciento más de probabilidades de votar que aquellos a quienes simplemente se les preguntó sobre la probabilidad de que votaran.³

Cuando decidas identificarte conscientemente con el hábito o la meta que deseas crear o alcanzar, o si no te identificas conscientemente con un hábito que ya no deseas, experimentarás un poder enorme. Si te has estado diciendo toda tu vida que aprendes lentamente, o que no puedes aprender, puedes comenzar a decirte "Soy un aprendiz rápido y eficiente". El impulso más elevado que tenemos es actuar de manera consistente con la forma en que nos percibimos a nosotros mismos: es una de las fuerzas más poderosas del universo. Úselo para su beneficio.

KWIK START

Tómese 60 segundos y, corriente de conciencia, escriba algunas declaraciones de "Yo soy".

UNA JERARQUÍA DE VALORES

Luego, debemos considerar nuestros valores. Puede configurar los hábitos mejor pensados, pero si sus valores no están alineados con el objetivo final, no lo hará. Por ejemplo, alguien que quiera recordar los nombres de las personas debe valorar las relaciones y su conexión con otras personas. Su comportamiento tiene que apoyar sus valores de alguna manera, o no hay impulso para ello.

Nuestros valores tienen una jerarquía para ellos. Si te preguntara qué es lo más importante para ti en la vida, podrías decirme que la familia es uno de tus valores fundamentales. Luego preguntaría qué hace la familia por ti. Para mí, proporciona amor. Para ti, podría proporcionar pertenencia. La distinción importante aquí es que la familia es un *significa valor*-un medio para un fin. los *valor final* es en realidad amor o pertenencia. Cuando observamos nuestros valores, podemos determinar si el valor que hemos establecido es un fin o si evoca algo más. Los valores deben ser priorizados. Mis valores son amor, crecimiento, contribución y aventura, en ese orden. Cada valor se basa y contribuye al siguiente. Los valores de uno tienden a no cambiar de año en año a menos que experimente condiciones de vida que los cambien, como tener un hijo, perder a un ser querido o terminar una relación, por nombrar solo algunos.

Cuando desconocemos nuestros valores y los valores de las personas más cercanas a nosotros, se crea un espacio para que surjan conflictos; la discordia generalmente resulta de valores en conflicto. Digamos que sus valores incluyen aventura y libertad. Si su pareja valora la seguridad, no es sorprendente que a menudo esté en desacuerdo. No es que un conjunto de valores sea correcto y el otro sea incorrecto, es que no están alineados. O digamos que ambos valoran mucho el respeto, pero lo que consideran respetuoso o irrespetuoso difiere. Todavía hay espacio para el desacuerdo a menos que haya hablado sobre lo que constituye respeto.

HALLAZGO RAZONES

TU

Cuando se trata de hacer algo en la vida, las razones cosechan recompensas. Mi historia es evidencia de que sentirse bien no es necesario para sentirse motivado. Si hubiera esperado hasta ese día, habría dejado de enseñar a otros a aprender mejor cuando mis problemas para dormir aumentaran. Y además, ¿cuántas veces nos hemos sentido bien en un día determinado y todavía no hemos hecho lo que dijimos que haríamos? usted

podría sentirse increíble y aún no hacer nada si sus razones para hacerlo no son lo suficientemente fuertes.

Las razones que están vinculadas a su propósito, identidad y valores lo motivarán lo suficiente como para actuar, incluso frente a todos los obstáculos diarios que la vida pone en su camino. La saludable

mujer de 70 años no va al gimnasio a las 4:35

A.M porque le gusta, va porque mantener su salud para poder seguir con su familia es suficiente motivación para él, a pesar de que preferiría dormir. La buena estudiante no toma su libro de texto porque está en un buen estado animico. Lo hace porque quiere superar esa prueba para tener las mejores posibilidades de conseguir la pasantía que la llevará al trabajo de sus sueños.

Es probable que haya una buena razón detrás de cada tarea que debe realizar, incluso las desagradables. No te encanta preparar la cena, pero quieres que tu familia coma bien y entiendes los peligros de depender demasiado de la comida para llevar y la comida rápida. No se siente

cómodo dando discursos, pero sabe que su equipo depende de usted para reunir a toda la organización detrás de su proyecto en la conferencia. Le resulta desalentadora y un poco aburrida la economía, pero necesita la clase para obtener su título de marketing, y no puede esperar para poner sus habilidades de marketing a trabajar en el mundo real.

Si tiene dificultades para encontrar la motivación para aprender o para lograr cualquier otra cosa en su vida, existe una buena posibilidad de que no haya descubierto *por qué* de la tarea. Considere su pasión, su identidad deseada y sus valores: ¿cómo pueden crear la base de sus razones? Ya sabes que es mucho más probable que recuerdes algo cuando estás motivado para recordarlo. Por el contrario, si no encuentra ninguna motivación para conocer el nombre de alguien, lo olvidará tan pronto como pase a su próxima conversación. Digamos que su pasión es ayudar a las personas a forjar mejores relaciones, identificarse como un conector y uno de sus valores es el amor. Sus razones para aprender a recordar nombres podrían ser fáciles de encontrar: "Quiero aprender a recordar nombres para poder conectarme mejor con las personas de mi comunidad y ayudar a fomentar una red más fuerte de personas que me importan".

En este momento, deténgase y considere tres razones por las que desea aprender mejor. Sus razones deben ser concretas, como: "Quiero aprender español para poder finalmente hablar con mi suegro" o "Quiero aprender la historia de Estados Unidos para poder ayudar a mi hijo a aprender mejor

en la escuela" o "Quiero aprender

cómo investigar mejor para poder terminar mi plan de negocios y encontrar un inversor para mi empresa ". Escríbelos.

Tener razones me ha ayudado a ser más claro cuando se trata de compromisos. Una gran parte del amor propio es proteger su tiempo y energía. Establecer límites alrededor de su tiempo, emociones, salud mental y espacio es

increíblemente vital en cualquier momento, pero especialmente cuando no duerme. Cuando le falta el combustible necesario, como dormir o comer, sus recursos no son tan abundantes como en otras ocasiones, por lo que proteger lo que tiene se vuelve muy importante. Cuando tomo decisiones, todo es un cielo sí o un cielo no (solo trato de mantenerlo limpio aquí). Si no me siento completamente alineado con algo, no lo hago, porque no tengo energía de sobra. Y honestamente puedo decir que no sufro de FOMO (miedo a perderme). En las últimas semanas me invitaron a un puñado de reuniones sociales y laborales, pero lo rechacé porque tengo claro cuál es mi propósito y mi motivación para pasar el tiempo escribiendo este libro. Me encantaría que te unas a mí para celebrar JOMO, la alegría de perderte. La mayoría de nosotros nos sentimos cansados y fatigados en estos días. Creo que es porque sentimos que necesitamos decir "sí" a cada oportunidad, invitación o solicitud que se nos presente. Si bien es genial ser de mente abierta y considerar las opciones, cuando dices sí a algo, debes tener cuidado de no decirte no a ti

mismo ni a tus propias necesidades. Creo que es porque sentimos que necesitamos decir "sí" a cada oportunidad, invitación o solicitud que se nos presente. Si bien es genial ser de mente abierta y considerar las opciones, cuando dices sí a algo, debes tener cuidado de no decirte no a ti mismo ni a tus propias necesidades. Creo que es porque sentimos que necesitamos decir "sí" a cada oportunidad, invitación o solicitud que se nos presente. Si bien es genial ser de mente abierta y considerar las opciones, cuando dices sí a algo, debes tener cuidado de no decirte no a ti mismo ni a tus propias necesidades.

¿QUÉ TIENES QUE PERDER?

¿Qué es la motivación? La motivación es un conjunto de emociones (dolorosas y placenteras) que actúan como combustible para nuestras acciones. ¿De dónde viene? La motivación proviene del propósito, sentir completamente y asociarse con las consecuencias de nuestras acciones (o inacciones). Hagamos un ejercicio. Escribe todos los *desventajas* tienes que enfrentar si no aprendes a usar el material de este libro. ¿Cuánto le costará ahora y en el futuro? Por ejemplo, podría escribir: "Tendré que seguir estudiando mucho y conformarme con las mismas calificaciones o trabajos mediocres". O: "No podré pasar tiempo con mis seres queridos" o "No obtendré ese aumento". La clave es asegurarte de sentir las emociones. No hagas de esto una cosa intelectual. Tomamos decisiones basadas en cómo nos sentimos. Realmente sienta el dolor que tendrá si no hace algo al respecto. Esta es la única forma en que puede hacer un cambio al final y lograr que lo siga.

El dolor puede ser tu maestro, si lo usas y no dejas que te use a ti. Usa el dolor para llevarte a hacer que las cosas sucedan. Si eres honesto, puedes escribir algo como: "Tendré que conformarme con un trabajo que odio, ganar muy poco dinero, no tengo tiempo libre para mí ni para nadie más, y tendré que soportarlo por el resto de mi vida, aburrida y frustrada ". ¡Esto te hará hacer algo al respecto! Hacerlo ahora.

Ahora, aquí está la parte más emocionante. Escriba todos los *beneficios* y *ventajas* recibirá de aprender las habilidades y técnicas en este libro. Haga una lista de cosas que realmente lo emocionarán y motivarán. Por ejemplo: "Podré superar mis exámenes, tener más tiempo para estar con la familia, comenzar ese negocio y aprender nuevos idiomas para viajar por el mundo". O: "¡Tendré más tiempo libre para hacer ejercicio y estar saludable, para irme de vacaciones de primavera y pasar más tiempo con mi novio / novia!" O tal vez algo simple como: "¡Finalmente tendré algo de tiempo libre para quedar atrapado y relajarme!"

Nuevamente, asegúrese de que sus razones sean lo suficientemente convincentes como para estar respaldadas con emoción real. Realmente debes llegar a ver y sentir los beneficios de aprender este material. Hacerlo ahora.

TIPANDO TODO JUNTOS

Ahora, apliquemos todo esto al aprendizaje. A medida que avance en esta sección de "Motivación" del libro, quiero que considere dónde el aprendizaje encaja en su pasión, identidad, valores y razones.

No fue hasta que fui adulto que encontré mi pasión y propósito. A través de mi lucha por aprender, desarrollé un amor por el aprendizaje porque me ayudó a ser ilimitado, y mi propósito es enseñar a otras personas a aprender para que puedan limitarse.

Cuando era niño, me obligué a estudiar, tratando de elevarme al nivel promedio. Tenía muchos problemas de identidad que resolver; Yo era el niño con el cerebro roto, y creía que era estúpido. Tuve que cambiar la forma en que me veía y renunciar a la identidad que me mantuvo encerrado en la imposibilidad de aprender. En lugar de decir "Estoy roto", tuve que decir: "Estoy aprendiendo".

En cuanto a los valores, como mencioné anteriormente, valoro el crecimiento y la aventura. Para mí, el aprendizaje cae dentro de ambos, porque contribuye directamente a mi crecimiento y me da una sensación de aventura, especialmente cuando aprendo

Algo novedoso y desafiante. No hay ambigüedad aquí; El aprendizaje contribuye directamente al cumplimiento de mis valores.

Cada una de mis razones me mantiene motivado para poder ayudar a más personas a aprender. Como cualquier autor sabe, escribir un libro es un desafío. Pero mi razón para escribir este libro, para enseñar mis métodos a un público más amplio en todo el mundo que puede no tener acceso a mis cursos en línea, me ha mantenido en marcha.

Si estás tratando de forzar la motivación, pero no has abordado estas identidades invisibles y limitantes, no llegarás muy lejos. Cuando te sientas atrapado, regresa a la forma en que tu meta se ajusta a tus valores y luego pregúntate qué es lo que debes alinear.

* *Regresando a la lista del capítulo anterior de las siete mentiras que lo detienen, quizás la octava mentira es que usted *tener* motivación: que te despiertes y te sientas motivado todos los días. La realidad es que tu *hacer* motivación. En última instancia, la motivación es un conjunto de hábitos y rutinas, guiados por sus valores y su identidad, que lleva a cabo todos los días.

Antes de seguir adelante

Encontrar tu pasión es darte novedad y colocarte en un nuevo entorno para ver qué te ilumina. Es difícil hacerlo si te sientes limitado o si eres consciente de verte mal, así que déjalo ir y disfruta de la experiencia. Esos momentos iniciales de incomodidad podrían llevarte a una pasión y un propósito completamente nuevos en la vida. Aquí hay algunas cosas para probar antes de pasar al siguiente capítulo:

- Escriba una lista de sus declaraciones más comunes de "Yo soy". ¿Cómo te sientes acerca de las formas en que estas declaraciones te definen? Crea una lista de las cosas que más valoras. Ahora priorice esa lista y piense cómo se alinea esto con su definición de usted mismo.
- * *y tiene la costumbre de hacer la pregunta "por qué" antes de hacer algo.

“You see, when
you give your body
the best possible fuel,
you have more energy,
you’re stronger,
you think
more quickly.”



—MICHELLE OBAMA

8

ENERGÍA

¿Cómo te aseguras de que tu cerebro esté tan sano y lleno de energía como lo es?

¿puede ser?

**¿Qué debo asegurarme de tener en mi dieta? Quiero que mi cerebro
estar en su punto más fuerte?**

¿Cómo obtengo siempre buenas noches?

Tiene un propósito claro para hacer algo, y ha desglosado el proyecto u objetivo en pasos pequeños y simples. ¿Eso garantiza una motivación sostenible e ilimitada?

Por ejemplo, incluso si tiene una razón para leer a diario y tiene un plan para leer durante solo cinco minutos al día, lo que puede evitar que lo haga es la fatiga. La vitalidad mental y física es el combustible necesario para impulsar sus acciones. Conocemos la importancia de la gestión del tiempo. Bueno, la motivación tiene que ver con la gestión y la optimización de la energía.

Aquí están mis 10 recomendaciones para generar energía cerebral ilimitada. Por cada consejo, califique, en una escala del 1 al 10, cuánta atención está poniendo en esa área específica. Te sorprenderán tus respuestas.

1. UNA BUENA DIETA CEREBRAL

La experta en resiliencia, la Dra. Eva Selhub, a menudo compara el cerebro con un vehículo de alto

rendimiento. “Como un automóvil costoso”, escribe, “su cerebro funciona mejor cuando solo obtiene combustible premium. Comer alimentos de alta calidad que contengan muchas vitaminas, minerales y antioxidantes nutre el

cerebro y lo protege del estrés oxidativo: los 'desechos' (radicales libres) producidos cuando el cuerpo usa oxígeno, que puede dañar las células ”.¹ Ella continúa señalando que cuando su cerebro se ve obligado a funcionar con combustible inferior, no puede hacer todo para lo que fue creado. El azúcar refinada, por ejemplo, contribuye al deterioro de la función cerebral, conduce a la inflamación e incluso puede causar depresión (algo que quizás desee considerar la próxima vez que busque una tina de helado para lidiar con un día difícil). En mis entrevistas de podcast con la Dra. Lisa Mosconi, neurocientífica, nutricionista integradora y autora de *Comida para el cerebro* y *El cerebro XX* Ella explica por qué las necesidades dietéticas del cerebro son diferentes de las de otros órganos. “El cerebro humano requiere 45 nutrientes distintos para funcionar mejor. Si bien la mayoría de estos nutrientes son creados por el propio cerebro, el resto se importa de nuestra dieta ”.²

Como sabemos con certeza que existe una conexión directa entre una buena dieta y un cerebro sano, es esencial que alimente a su cerebro con los mejores alimentos que la naturaleza tiene para ofrecer. En la página opuesta, verá una lista de mis 10 alimentos para el cerebro favoritos. (Para ver un video rápido sobre cómo memorizar esta lista, vaya a www.LimitlessBook.com/resources.) Si usted es el tipo de persona que odia escuchar que necesita comer sus verduras, emplear esta lista puede requerir un poco de ajuste. Pero hay algunas buenas noticias, porque hay evidencia que muestra que su cerebro funciona muy bien con un poco de chocolate negro en la mezcla. Recuerde, lo que come importa, especialmente para su materia gris.

KWIK START

¿Cuáles son tus comidas cerebrales favoritas? ¿Cómo puedes incorporar uno más en tu dieta diaria?

THE TOP 10 BRAIN FOODS

Aguacates: Proporcionan grasas monoinsaturadas, lo que ayuda a mantener un flujo sanguíneo saludable.

Arándanos: Protegen su cerebro del estrés oxidativo y reducen los efectos del envejecimiento cerebral. También ha habido estudios que demuestran que pueden ayudar con la memoria.

Brócoli: Una gran fuente de vitamina K, que se sabe que mejora la función cognitiva y la memoria.

Chocolate negro: Esto ayuda a tu concentración y estimula las endorfinas. El chocolate también tiene flavonoides, que han demostrado mejorar la función cognitiva. Cuanto más oscuro aquí, mejor, ya que el chocolate más oscuro tiene menos azúcar, y ya hemos hablado de cómo el azúcar es algo para comer con moderación.

Huevos: Proporcionan colina que mejora la memoria y estimula el cerebro.

Hortalizas de hoja verde: Estas son buenas fuentes de vitamina E, que reduce los efectos del envejecimiento cerebral y el ácido fólico, que se ha demostrado que mejora la memoria.

Salmón, Sardinas y aviar: Son ricos en ácidos grasos esenciales omega-3, que ayudan a reducir los efectos del envejecimiento cerebral.

Cúrcuma: Ayuda a reducir la inflamación y aumentar los niveles de antioxidantes al tiempo que mejora la ingesta de oxígeno de su cerebro. También hay indicios de que la cúrcuma ayuda a reducir la decadencia cognitiva.

Nueces Estos frutos secos proporcionan altos niveles de antioxidantes y vitamina E que protegen sus neuronas y protegen contra el envejecimiento cerebral. También contienen altos niveles de zinc y magnesio, que son realmente buenos para su estado de ánimo.

Agua: Su cerebro es aproximadamente 80 por ciento de agua. La deshidratación puede causar niebla cerebral, fatiga y una reacción y velocidad de pensamiento más lentas. Los estudios muestran que las personas bien hidratadas obtienen mejores puntajes en las pruebas de capacidad mental.

Conocí a Mona Sharma cuando apareció en Red Table Talk de Facebook como la nutricionista de Will Smith y su familia, junto con el Dr. Mark Hyman. Ella compartió conmigo cómo “los alimentos que comemos pueden tener un gran impacto en nuestra energía, la calidad de nuestra salud y la función de nuestros cerebros. Centrándose en ingredientes clave como grasas ricas en omega-3 de buena calidad, vegetales cargados de antioxidantes y fitonutrientes y especias para mejorar nuestra digestión y enfoque, y pueden apoyar tanto a corto como a largo plazo.

término función cerebral ". Aquí hay un día de muestra de algunas de sus recetas para optimizar el poder y la vitalidad del cerebro:

TONICO CEREBRAL POR LA MAÑANA
MORNING BRAIN TONIC

Para 2 personas

Ingredientes:

- Siece de 2 pulgadas de jengibre, sin semillas y cortado en rodajas
- Siece de 2 pulgadas de cúrcuma, sin semillas y cortada en rodajas (nota: esto se manchará, así que mire la ropa y contrarrestar) 4 pies
- cúbicos de agua filtrada
- té verde orgánico (bolsitas de té sueltas o Slastic-lree para 2 porciones) ½ limón
- orgánico, Muiced Dash ol Black SeSSer Miel cruda (oStional)

Coloque la cúrcuma, el jengibre y el agua en una cacerola pequeña. Llevar a fuego lento lento a fuego medio-alto. Agregue el té verde y cocine a fuego lento durante al menos 5 minutos.

Retirar del fuego. Agregue el jugo de limón, una pizca de pimienta negra y miel (si está usando).

Colar y servir caliente. Evite comer durante 20 minutos después de beber este tónico.

Nota: También puede hacer un lote grande de la mezcla tónica con anticipación. Simplemente agregue una cantidad mayor de cúrcuma, jengibre y limón a un muicer. Coloque este Muice en el refrigerador, tapado herméticamente con una tapa, por hasta 7 días. Al servir, debe agregar agua caliente y té verde.

MAÑANA SMOOTHIE MÁGICA
MORNING MAGIC SMOOTHIE

Sirve 1

Ingredientes:

- ½ cuS arándanos silvestres congelados ½ cuS
- Micama elegida (sin cáscara)
- Gran mano de sinach orgánico (¡también puedes agregar más!) 2 tablasSoons

hemS semillas

- 1 cucharadita de aceite M&T pronto
- 1 cucharadita de siembra de sirulina orgánica ½ cuS
- de agua de coco sin azúcar ½ cuS de leche de
- almendras sin azúcar Hielo (opcional)

¡Agregue todos los ingredientes a una licuadora, mezcle y comience su día con combustible para el cerebro y el cuerpo!

ENSALADA BRAOST BOOST BRAIN BOOST SALAD

Para 2 personas

Para la ensalada

- 2 cucharadas de rúcula orgánica 2
- cucharadas de sinaca orgánica ¼ cuS
- Semillas de granada ¼ cuS nueces crudas,
- seleccionadas 1 aguacate en rodajas

- 4 huevos orgánicos, hervidos y luego cortados en rodajas cuando estén fríos (si soy vegana, coloque los huevos con 2 tablas)
- semillas de dobladillo y 1 tabla

Para el aderezo:

- 3 cucharadas de vinagre de sidra cruda ¼ cuS de aceite de
- oliva virgen extra ½ limón exprimido 1 tabla de miel cruda
- ¼ de té cucharada de sal marina del Himalaya 2
- cucharaditas de semillas de sésamo negro (para decorar)

Coloque todos los ingredientes del aderezo para ensaladas (excepto las semillas de sésamo) en un tazón o recipiente para mezclar y mezcle / agite bien. Dejar de lado.

Agregue la rúcula, las espinacas, las semillas de granada y las nueces a una ensaladera grande.

Vierta el aderezo para ensalada encima de la ensalada y mezcle.

Transfiera la ensalada mixta en dos platos. Cubra cada ensalada con ½ aguacate en rodajas y 2 huevos en rodajas. * adornado con semillas de sésamo. ¡Disfrutar!

EASY ROASTED SALMON & BROCCOLI WITH SWISS CHARD

Para 2 personas

Ingredientes:

- 2 tablasSoons olresh lemon Muice 2
- teasSoon ol ChoSSted ajo
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dividido
- 2 lillets de salmón, aparentemente silvestres, no larmed (4 a 6 onzas cada uno) 2 a 4 rodajas de limón
- 1 cabeza grande de brócoli orgánico, elegido en trozos pequeños (3 a 4 cucharadas) 2 cucharadas de sal marina del Himalaya, dividida 1 chalota pequeña, elegida finamente
- 1 manojo pequeño de acelgas orgánicas o acelgas arcoíris, escogido 1 cucharadita de siembra de semilla de mostaza orgánica

Forre una sartén grande con papel pergamino y precaliente el horno a 400 grados F.

Mezcle el jugo de limón, el ajo picado y 2 cucharadas de aceite de oliva en un tazón pequeño.

Coloque el salmón en el centro de la sartén y vierta la mezcla de limón, ajo y aceite de oliva sobre cada filete de manera uniforme. Luego coloque las rodajas de limón sobre cada filete.

Mezcle las flores de brócoli, 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharadita de sal marina en un tazón grande. Coloque la mezcla alrededor de cada filete de salmón en la sartén.

Colocar en el horno precalentado y hornear durante 20 minutos.

Mientras el salmón y el brócoli se hornean, calienta la 1 cucharada restante de aceite de oliva a fuego lento en una sartén. Agregue la chalota picada, revolviendo con frecuencia hasta que esté transparente y cocida. Agregue la acelga con 2 cucharadas de agua a la sartén y cocine durante 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la acelga se ablande. Alejar del calor

ocasionalmente hasta que la acelga se ablande. Alejar del calor.

Agregue el salmón, el brócoli y la acelga en dos platos para servir. Espolvorea el brócoli con polvo de semilla de mostaza para aumentar los beneficios antiinflamatorios. ¡Servir y disfrutar!

COCOA-CINNAMON-GINGER "HOT CHOCOLATE"

Para 2 personas

Ingredientes:

4 cucharadas de almendras o leche de coco sin azúcar 2 pulgadas de jengibre

Siece, sin semillas y en rodajas a lo largo 3 tablas Cucharas de cacao orgánico

crudo sin endulzar Siembra 1 té 1 cucharada Siembra de canela orgánica

1 a 2 cucharadas Cucharadas de azúcar de coco (endulzar como se desee) ½ té

Cucharada de extracto de vainilla Pequeña Sinch ol sal marina 2 palitos de canela,

como guarnición

Caliente la leche de almendras y las rodajas de jengibre en una cacerola mediana a fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente. Llevar a fuego lento.

Agregue el cacao en polvo, la canela, el azúcar de coco, la vainilla y la sal marina y mezcle hasta que se disuelva.

Lleve a fuego lento una vez más antes de retirar del fuego. Vierte en dos tazas, usando un colador para evitar que el jengibre entre en las tazas. ¡Agregue un palito de canela a cada taza y disfrute!

Nota: Esta bebida se puede servir enfriada durante los meses de verano. Además, si sirve como postre, agregue una cucharada de crema de coco y mezcle para obtener un sabor más dulce y espumoso.

2. NUTRIENTES CEREBRALES

Como hemos discutido, la dieta afecta la función cerebral. Pero, ¿qué sucede si no puede, debido a su horario o estilo de vida, comer regularmente una dieta rica en alimentos para el cerebro? La investigación ha demostrado que determinados nutrientes tienen un efecto directo en su capacidad cognitiva. Siempre prefiero obtener mis nutrientes de alimentos reales, integrales y orgánicos. Hable con su profesional de la salud calificado para saber en qué podría ser deficiente

en que pueda ser diferente.

En mi episodio de podcast con Max Lugavere, autor de *Genius Foods*, discutimos los beneficios de suplementar con fosfolípidos DHA: su cerebro lo usa para crear membranas celulares sanas.³ Esto es importante porque nuestras membranas celulares forman todos los receptores involucrados en el estado de ánimo, el funcionamiento ejecutivo, la atención y la memoria. Se ha demostrado que las vitaminas B mejoran los recuerdos de las mujeres. La curcumina, el nutriente que se encuentra en la cúrcuma, puede prevenir la descomposición cognitiva. Puede obtener una lista de nutrientes y sus efectos sobre el cerebro en el sitio web de los Institutos Nacionales de Salud.^{4 4}

Existen fuentes naturales para todos estos nutrientes, pero incluirlos en su dieta podría no ajustarse a su estilo de vida o su paladar. La buena noticia es que los suplementos están disponibles para todo esto (aunque no todos los suplementos son iguales; asegúrese de investigar un poco). También puede combinarlos con los alimentos para el cerebro discutidos en este capítulo para darle a su cerebro el combustible que necesita. Para obtener una lista y enlaces a mis suplementos cerebrales favoritos, vaya www.LimitlessBook.com/resources .

3. EJERCICIO

"El ejercicio cambia el cerebro de manera que protege la memoria y las habilidades de pensamiento", escribe Heidi * odman, el editor ejecutivo de *Carta de salud de Harvard*. "En un estudio realizado en la Universidad de Columbia Británica, los investigadores descubrieron que el ejercicio aeróbico regular, del tipo que hace bombear el corazón y las glándulas sudoríparas, parece aumentar el tamaño del hipocampo, el área del cerebro involucrada en la memoria verbal y el aprendizaje." ^{5 5}

Casi puedo escuchar a algunos de ustedes quejándose o excusándose mientras leen el último párrafo: El ejercicio es aburrido. No tienes tiempo para eso. No puede permitirse una membresía de gimnasio. Pero el hecho simple es que el ejercicio es enormemente valioso si quieres desatar tu cerebro. Piénselo: cuando está activo y en movimiento, se siente más fuerte, ¿verdad? Algunos de nosotros incluso

necesitar moverse para que nuestros cerebros funcionen con la máxima eficiencia. Eso es porque hay una correlación directa entre el ejercicio y la función cerebral. Y no necesitas convertirte en un atleta olímpico para mantener tu cerebro en forma. Hay muchas pruebas que demuestran que incluso 10 minutos de ejercicio aeróbico al día pueden tener enormes beneficios. A medida que su cuerpo se mueve, su cerebro se acelera. Mira algunos de mis videos de ejercicios favoritos en www.LimitlessBook.com .

KWIK START

Configure la alarma de su teléfono para recordar que debe moverse durante unos minutos cada hora.

4. MATAR HORMIGAS

Dr. Daniel Amen, neurocientífico clínico, autor del éxito de ventas. *Cambia tu cerebro, cambia tu vida*, y un invitado frecuente nuestro, llegó a casa una noche después de un día particularmente malo en la oficina lidiando con riesgos de suicidio, adolescentes angustiados y parejas disfuncionales para encontrar miles de hormigas en su cocina. "Fue asqueroso", escribió. "Cuando comencé a limpiarlos, me llegó el acrónimo. Pensé en mis pacientes de ese día, como en mi cocina infestada, los cerebros de mis pacientes también estaban infestados por los pensamientos negativos que les robaban su alegría y les robaban la felicidad. Al día siguiente, traje una lata de aerosol para hormigas para que funcione como una ayuda visual y desde entonces he estado trabajando diligentemente para ayudar a mis pacientes a erradicar sus ANT".^{6 6}

Las ANT son "pensamientos negativos automáticos" y, si usted es como la mayoría de las personas, se limita a sí mismo en la forma de estos pensamientos al menos parte del tiempo. Tal vez te digas a ti mismo que no eres lo suficientemente inteligente como para aprender una habilidad que realmente te gustaría tener. O tal vez repitas en un ciclo sin fin cómo empujarte para lograr algo solo te llevará a la decepción.

Las ANT están en todas partes, y no hay suficiente hormiga en el mundo para deshacerse de ellas. Pero eliminarlos de tu vida es una parte esencial de limitar tu cerebro. La razón de esto es simple: si luchas por tus limitaciones, puedes conservarlas. Si regularmente te dices a ti mismo que no puedes hacer algo, o que eres demasiado viejo para hacer algo, o que no tienes la inteligencia para hacer algo, no harás eso. Solo cuando abandonas este tipo de diálogo interno destructivo puedes lograr realmente lo que quieres lograr.

KWIK START

¿Cuál es tu hormiga más grande? ¿Con qué podrías reemplazarlo?

5. UN ENTORNO LIMPIO

Una pieza de 2018 en la revista médica. *La Lanceta* identificó que "la contaminación del aire podría causar el 30 por ciento de todos los accidentes cerebrovasculares y, por lo tanto, podría ser uno de los principales contribuyentes de la carga global de accidentes cerebrovasculares". Continuó: "dada la fuerte asociación entre accidente cerebrovascular, factores de riesgo vascular y demencia, es de esperar el vínculo sugerido entre la contaminación del aire y la demencia".⁷⁷

El aire que respira es crítico para la forma en que funciona su cerebro. Si alguna vez has estado atrapado en una habitación con un fumador, sabes lo difícil que es pensar incluso mientras respiras ese aire tóxico. Por el contrario, si va de excursión por las montañas y respira profundamente desde la atmósfera fresca y limpia, puede sentir sus sentidos prosperar.

Si vives en una ciudad industrial o en una gran ciudad con contaminantes en todas partes, no hay mucho que puedas hacer sobre el aire que te rodea. Afortunadamente, hay dispositivos disponibles para limpiar el aire en su hogar y en su oficina, y puede hacer un mayor esfuerzo para llegar a espacios más limpios con mayor frecuencia. Un ambiente limpio va más allá de la calidad del aire. Eliminar el desorden y las distracciones de tu entorno te hará sentir más liviano y mejorará tu capacidad de concentración, así que tómate tu tiempo con Marie Kondo y elimina cualquier cosa innecesaria.

KWIK START

¿Qué puede hacer hoy para limpiar su medio ambiente?

6. UN GRUPO POSITIVO

Su potencial cerebral no solo está relacionado con sus redes biológicas o sus redes neurológicas; También está relacionado con sus redes sociales. Con quién pasas tiempo es con quién te

también está relacionada con sus redes sociales. Con quien pasas tiempo es con quien te conviertes. El orador motivacional Jim Rohn dice

que eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo. Ya sea que lo creas o no, no creo que ninguno de nosotros pueda estar en desacuerdo con la idea de que las personas que nos rodean tienen una influencia significativa en nuestras vidas. Un estudio reciente de la Universidad de Temple mostró que las personas (específicamente los adolescentes en este estudio) actúan de manera diferente cuando están solos que cuando están con otros. Al informar sobre el estudio para *Los New York Times*, Tara Parker-Pope dijo que "Dr. Steinberg [uno de los autores del estudio] señala que el sistema cerebral involucrado en el procesamiento de recompensas también está involucrado en el procesamiento de la información social, explicando por qué los pares pueden tener un efecto tan pronunciado en la toma de decisiones ".⁸

Debido a esta influencia, aquellos con quienes pasa tiempo tienen un efecto genuino en la función cerebral. Ciertamente, afectan su diálogo interno, ya que la mayoría de nosotros vinculamos al menos una parte de nuestras creencias a las creencias que otros tienen sobre nosotros. Pero pueden afectar todo, desde lo que comes hasta la cantidad de ejercicio que haces, e incluso cuánto duermes. Hay muchos libros dedicados a ayudarlo a distinguir a las personas que son buenas para usted de las que no lo son, pero para los propósitos de este capítulo, solo tómese unos minutos para pensar quiénes son sus compañeros, cuánta influencia tienen en su vida, y cómo esto afecta su deseo de limitarse a sí mismo.

KWIK START

¿Con quién es necesario pasar más tiempo? Comuníquese y haga una cita con esa persona ahora.

7. PROTECCIÓN CEREBRAL

Probablemente esto sea obvio, pero proteger tu cerebro es fundamental si vas a aprovecharlo al máximo. Tienes solo un cerebro. Si le dieran un solo automóvil para usar el resto de su vida, ¿qué tan bien trataría ese automóvil? Lo cuidarías como si tu vida dependiera de ello. Los accidentes son inevitables, pero ponerse en situaciones en las que es menos probable una lesión cerebral mejora sus posibilidades de evitar lo peor. El contacto duro o los deportes extremos no son ideales si desea aprovechar al máximo este valioso activo. Conducir 20 millas por hora sobre el límite de velocidad todo el

el tiempo en su motocicleta tampoco es aconsejable. Si amas estas cosas demasiado como para renunciar a ellas, por lo menos toma tantas precauciones y usa tantas herramientas de seguridad como puedas.

. NUEVO APRENDIZAJE

Una de las cosas más importantes que puede hacer por la salud de su cerebro es seguir aprendiendo. Todos somos capaces de expandir las capacidades de nuestros cerebros, incluso a medida que envejecemos, lo que discutimos cuando hablamos de neuroplasticidad en [Capítulo 3](#).

Lo que esto significa es que, mientras sigamos aprendiendo, continuaremos creando nuevas vías en nuestros cerebros. Mantenemos nuestros cerebros plásticos y flexibles, capaces de procesar nueva información de manera relevante. Esto es especialmente cierto si nos damos desafíos genuinos en nuestro aprendizaje. Intentar dominar una nueva habilidad, descubrir un nuevo idioma, abrazar partes de su cultura o las culturas de otros que son nuevas para todos, mantienen a esas neuronas disparando y creando nuevas vías. Al aumentar las formas en que usa su cerebro, aumenta las capacidades de su cerebro.

KWIK START

Cree una lista continua "Para aprender". ¿Cuáles son algunas cosas en esa lista? Escribe dos abajo.

. ESTRÉS ADMINISTRACIÓN

Todos experimentamos cierto nivel de estrés en nuestra vida cotidiana, a veces mucho estrés. Cada vez que experimentamos estrés, se libera una hormona conocida como cortisol para aliviar los rigores físicos del estrés en nuestros cuerpos. Si esto sucede ocasionalmente, no es un problema, pero si sucede con gran regularidad, la acumulación de cortisol en nuestros cerebros puede hacer que deje de funcionar correctamente.

Pero hay más. "Existe evidencia de que el estrés crónico (persistente) en realidad puede volver a

conectar su cerebro", dice un artículo en el Blog de salud de Harvard. "Los científicos han aprendido que los animales que experimentan estrés prolongado tienen menos actividad en las partes de su cerebro que manejan tareas de orden superior

- por ejemplo, la corteza prefrontal, y más actividad en las partes primitivas de su cerebro que se centran en la supervivencia, como la amígdala. Es muy parecido a lo que sucedería si ejercitaras una parte de tu cuerpo y no otra. La parte que se activó con mayor frecuencia se volvería más fuerte, y la parte que recibió menos atención se debilitaría. Esto es lo que parece

suceder en el cerebro cuando está bajo estrés continuo: esencialmente construye la parte del cerebro diseñada para manejar amenazas, y la parte del cerebro encargada de un pensamiento más complejo queda en segundo plano".^{9 9}

Con una evidencia tan clara de que el estrés puede ser debilitante para su cerebro, encontrar formas de reducir o evitar el estrés se vuelve crítico. Voy a ofrecer una serie de sugerencias en esta área a lo largo de este libro.

KWIK START

¿Qué es lo que más te gusta hacer para lidiar con el estrés? ¿Cuándo fue la última vez que lo hiciste?

10. SUEÑO

Si desea un mejor enfoque, necesita dormir bien. Si quieres ser un pensador más claro, necesitas dormir bien. Si desea tomar mejores decisiones o tener una mejor memoria, debe dormir bien. De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud:

El sueño de calidad, y obtener suficiente en los momentos correctos, es tan esencial para la supervivencia como la comida y el agua. Sin dormir no puedes formar o mantener las vías en tu cerebro que te permiten aprender y crear nuevos recuerdos, y es más difícil concentrarte y responder rápidamente. El sueño es importante para varias funciones cerebrales, incluida la forma en que las células nerviosas (neuronas) se comunican entre sí. De hecho, su cerebro y cuerpo permanecen notablemente activos mientras duerme. Hallazgos recientes sugieren que el sueño desempeña un papel de limpieza que elimina las toxinas en su cerebro que se acumulan mientras está despierto.¹⁰

- La conclusión: dormir lo suficiente y dormir lo suficiente *Tu calidad* dormir
- es esencial si vas a aprovechar al máximo tu cerebro.

Dormir no es una elección

Sé que hay muchas personas que dicen que no necesitan dormir mucho, o que no tienen tiempo para dormir, o incluso consideran que es un orgullo que sus vidas estén tan llenas de actividad que "No tengo más remedio" que sacrificar el sueño. Eso es un error y, si eres una de estas personas, es algo que quiero que reconsideres en este momento.

"El sueño es crucial para la salud general y el funcionamiento diario", escribe el Dr. Jean Kim, psiquiatra y profesor clínico asistente de psiquiatría en George Washington University. "La creciente evidencia ha relacionado la falta de sueño con una serie de trastornos mentales y físicos, incluido el aumento de la depresión, la irritabilidad, la impulsividad, las enfermedades cardiovasculares y más. Un estudio señaló que el sueño en realidad funciona como una especie de ciclo de lavado para el cerebro, donde durante el sueño, los vasos sanguíneos (y los canales linfáticos) en el cerebro hiperperfundan y eliminan la acumulación metabólica del día y eliminan neurotoxinas y distribuyen componentes que mejoran la reparación celular . "¹¹

En su charla TED sobre el sueño, el Dr. Jeff Iliff de la Oregon Health and Science University lleva la metáfora del "ciclo de lavado" aún más. Señala que, mientras estamos despiertos, el cerebro está tan ocupado haciendo otras cosas que no tiene la capacidad de limpiarse de los desechos. La acumulación de estos desechos, la beta amiloidea, ahora se está vinculando al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.

"Cuando el cerebro está despierto y está más ocupado, pospone la eliminación de los desechos de los espacios entre sus células hasta más tarde, y luego, cuando se duerme y no tiene que estar tan ocupado, cambia a un tipo de modo de limpieza para eliminar los desechos de los espacios entre sus celdas, los desechos que se acumulan durante todo el día ".¹²

Un poco más tarde en la charla, Iliff advierte contra hacer algo que muchos de nosotros hacemos: sacrificar el sueño hasta que tengamos la oportunidad de ponernos al día. "Al igual que nuestro trabajo doméstico, es un trabajo sucio y desagradecido, pero también es importante. En su casa, si deja de limpiar su cocina durante un mes, su hogar se volverá completamente imposible de vivir muy rápidamente. Pero en el cerebro, las consecuencias de quedarse atrás pueden ser mucho mayores

que la vergüenza de las encimeras sucias, porque cuando se trata de limpiar

el cerebro, lo que está en juego es la salud y la función de la mente y el cuerpo, por lo que comprender estas funciones básicas del cerebro hoy en día puede ser fundamental para prevenir y tratar las enfermedades de la mente mañana ".¹³

Entonces, si eres una de las muchas personas que se han convencido de que hay un nivel de nobleza para sobrevivir con un sueño mínimo, es hora de revisar tu pensamiento. Simplemente hay mucho que ganar de una buena noche de sueño (incluido lo que puede aprender de sus sueños).

Pasando la noche

Una cosa es decir que vas a dormir bien por la noche. Otra cosa completamente distinta es lograrlo. Alrededor de una cuarta parte de todos los estadounidenses experimentan algún nivel de insomnio cada año.¹⁴

Sin embargo, existe evidencia muy sólida que relaciona el ejercicio con el sueño, incluso entre quienes padecen insomnio crónico. Un estudio realizado por la Dra. Kathryn J. Reid y otros descubrieron que el ejercicio aeróbico tuvo resultados muy positivos en un grupo de participantes que anteriormente habían tenido problemas de sueño con regularidad. "Los resultados de este estudio indican que un programa de dieciséis semanas de actividad física aeróbica de intensidad moderada más educación sobre la higiene del sueño es eficaz para mejorar la calidad del sueño, el estado de ánimo y la calidad de vida autoinformados en adultos mayores con insomnio crónico", escribieron los autores. "Estos resultados resaltan el potencial de los programas estructurados de actividad física para mejorar la efectividad de los enfoques conductuales estándar para el tratamiento del insomnio, particularmente en una población de adultos mayores sedentarios".¹⁵

Un grupo de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern se basó en este estudio al profundizar en los datos recopilados y luego estudiar la interconexión entre el ejercicio y el sueño. Es importante tener en cuenta lo que encontraron: el ejercicio no es una píldora mágica. Si tiene problemas para dormir, no puede resolver el problema con una sesión en el gimnasio. Descubrieron que, incluso después de dos meses, los efectos del ejercicio sobre el sueño eran mínimos. Pero al final del estudio de 16 semanas, los resultados fueron considerables, ya que los participantes dormían hasta una hora y cuarto más por noche.^{dieciséis}

Por lo tanto, existe una conexión clara entre el ejercicio y el sueño, pero tendrá que darle

tiempo. Pero, dados los beneficios generales del ejercicio en

su salud, comprometerse con una rutina de ejercicios siempre es una buena idea, incluso si no siente los beneficios de su sueño de inmediato.

Existen diversas ideas sobre cuánto ejercicio es necesario para afectar el sueño, pero una cantidad comúnmente establecida es 2.5 horas a la semana de ejercicio aeróbico, junto con algo de trabajo de resistencia. "Caminar a paso ligero, andar en bicicleta ligera, una máquina elíptica, cualquier cosa que aumente su ritmo cardíaco para que pueda hablar mientras hace ejercicio pero tenga que recuperar el aliento cada pocas oraciones, se considera ejercicio moderado", recomienda el Dr. Christopher E. Kline de La Universidad de Pittsburgh.¹⁷

Dando un descanso a tu mente

Una de las muchas razones por las cuales las personas tienen problemas para dormir es no poder apagar la mente. Todos hemos estado allí: tiene una gran reunión próxima, o algo disruptivo (ya sea positivo o negativo) sucedió durante el día, o recibió una llamada telefónica justo antes de acostarse que lo puso nervioso. Su cabeza golpea la almohada, pero bien podría estar dando vueltas alrededor de su casa porque su mente está ocupada con este incitante evento. Terminas tirado allí durante horas, y el sueño parece tan inaccesible como el Everest.

Afortunadamente, tienes una herramienta disponible en todo momento que puede ayudarte a lidiar con esto: la meditación. Los beneficios de la meditación son numerosos (y hay muchos, muchos libros por ahí que los detallan), incluyendo todo, desde aumentar la función inmune hasta disminuir la ansiedad y aumentar la materia gris. Uno de esos muchos beneficios es ayudar con el insomnio. En un estudio realizado por el Dr. David S. Black y otros, un grupo de adultos mayores con problemas de sueño fueron introducidos a la meditación de atención plena a través de seis sesiones de dos horas. Al final de estas sesiones, este grupo mostró una mejora significativa con el insomnio.^{18 años}

Si la meditación te parece extraña (y, si ese es el caso, estás en la gran mayoría, ya que menos del 15 por ciento de los estadounidenses medita),¹⁹ Es probable que haya escuchado que la meditación es difícil o que requiere que deje completamente en blanco su mente. Ariel * arten, creador de Muse, una cinta para la cabeza que ayuda en la meditación, aclara que no se trata de vaciar la mente, sino más bien, "entrenar tu mente para ser consciente en el momento presente".²⁰

Ella me dijo que puede elegir en cualquier momento y en cualquier lugar para meditar y que puede sentir los beneficios con tan solo tres minutos con los ojos cerrados, respirando profundamente y luego liberando esas respiraciones, contando a medida que avanza. Otra herramienta que defiende es la atención enfocada, un proceso super simple de poner toda su atención en su respiración.

Cuando su mente se desvía de su respiración (como siempre lo hará), solo note esto y tráigalo de vuelta. Esta técnica promete desmitificar la meditación para cualquier persona que piense que necesita ser un maestro zen para sacarle provecho. Pocos de nosotros somos capaces de bloquear nuestro enfoque en una cosa durante un período prolongado, por lo que es bueno saber que reenfocar es igualmente valioso. Cuando recuperas tu atención en tu respiración, * arten dice: “Estás ejerciendo una habilidad importante: estás aprendiendo a observar tu pensamiento. No estás atrapado en tus pensamientos, pero estás en un proceso de observar que estás pensando. Empiezas a reconocer que puedes tener control sobre tus pensamientos y que puedes elegir lo que estás pensando ”.²¹

La meditación puede mejorar su sueño, incluso con estos métodos simples. Mi entrenador de meditación, Emily Fletcher, autora de *Estrésese menos, logre más* tiene un proceso único llamado Ziva Meditation. Puede ver un video completo de nosotros pasando por su proceso yendo a LimitlessBook.com/recursos y te guiaremos a través de él.

KWIK START

¿Cuál es tu mejor consejo para dormir? Escríbelo.

Antes de seguir adelante

Alimentar su cerebro es fundamental para llegar a ser ilimitado, y tenemos mucho más que hacer para que esto suceda. Pero primero, detengámonos y centrémonos en algunas cosas de este capítulo:

- Prepare una lista de compras para todos los alimentos para el cerebro que no tiene actualmente en su hogar. Me doy cuenta de que no todos estos alimentos serán compatibles con su paladar, pero realmente trato de incluir tantos como pueda. Luego lleve esta lista a la

con su pañuelo, pero realmente trato de incluir tantos como pueda. Luego lleve esta lista a la tienda.

- Dedique un tiempo a identificar sus ANT. ¿Qué limitaciones te estás imponiendo? *
Vive unos minutos con esto. ¿Qué te estás diciendo a ti mismo que no puedes hacer? Escribe esto.
- Piense en cómo le gustaría ampliar su aprendizaje. ¿Qué siempre has querido dominar que no has encontrado el tiempo para dominar? ¿Es un idioma diferente? Codificación por computadora? ¿Una nueva técnica de ventas o marketing? ¿Qué puedes hacer para adaptar eso a tu vida en este momento?
- Use una de las herramientas de las que hablamos aquí para mejorar la cantidad y la calidad de su sueño.
Haga un seguimiento de esto durante al menos una semana. Hice dos videos para ti sobre cómo memorizar
- fácilmente los 10 principales alimentos para el cerebro y mis 10 recomendaciones energizantes para el cerebro. * o www.LimitlessBook.com recursos para mirar.

“We first make
our habits,
and then our habits
make us.”



—JOHN DRYDEN



PEQUEÑO SIMPLE PASOS

¿Cuál es el simple más pequeño que puedo tomar ahora?

¿Cómo comenzamos los buenos hábitos o terminamos con los malos?

¿Qué rutina diaria me ayudará a ser ilimitado?

Tienes una razón o un propósito para hacer algo. Tienes la energía necesaria para hacerlo. ¿Lo que falta? Un pequeño paso simple (S₃) La acción más pequeña que puede tomar para acercarse a su objetivo. Uno que requiere un mínimo esfuerzo o energía. Con el tiempo, estos se convierten en hábitos. Esa es la razón por la que he llenado este libro con los pequeños pasos simples llamados Kwik Starts.

En la década de 1920, una psicóloga rusa, Bluma Zeigarnik, estaba sentada en un restaurante vienes cuando notó que los camareros que la rodeaban en el concurrido restaurante eran muy eficientes para recordar las órdenes de los clientes mientras estaban en proceso, pero tendían a olvidar quién tenía qué. tan pronto como se completaron los pedidos.

Intrigada por esto, dirigió un estudio en el que hacía que personas realizaran tareas simples mientras a veces las interrumpían. Después, preguntó a los participantes sobre qué tareas recordaban y cuáles no, y descubrió que aquellos que habían sido interrumpidos tenían el doble de probabilidades de recordar las cosas que habían estado haciendo cuando habían sido interrumpidos

que las cosas que habían sido interrumpidas. capaz de completar sin interrupción. Llegó a la

que las cosas que habían sido interrumpidas, capaz de completar sin interrupción. Llegó a la conclusión, posteriormente conocida como el efecto Zeigarnik, de que las tareas incompletas crearon un nivel de tensión que mantiene esa tarea en el frente de nuestras mentes hasta que se completa.

Con toda probabilidad, está familiarizado con esta tensión de su experiencia con la dilación. Cuando tiene algo que sabe que necesita hacer y lo sigue posponiendo, le pesa, incluso haciendo que sea más difícil hacer cualquier otra cosa bien, siempre y cuando esta tarea se complete. Lo que necesita hacer parece difícil, o parece menos divertido que las otras cosas que podría estar haciendo, o va a ser incómodo, o simplemente se ha convencido de que tiene mucho tiempo para hacerlo más tarde. Todavía nos cuesta completar tareas cuando tenemos clara nuestra visión de nuestras vidas y sabemos en quién queremos convertirnos. ¿Por qué sigue siendo tan difícil actuar, incluso cuando tenemos una motivación sostenida?

Una de las razones más importantes por las que las personas no actúan es que nos sentimos abrumados por lo que tenemos que hacer. Un proyecto o una tarea puede parecer tan grande y lento que no puede imaginar cómo lo va a hacer. Observamos el proyecto en su totalidad e inmediatamente sentimos que la tarea en cuestión es demasiado grande, por lo que la cerramos o la posponemos. "Las tareas incompletas y la postergación a menudo conducen a patrones de pensamiento frecuentes e inútiles", dice el psicólogo Hadassah Lipszyc. "Estos pensamientos pueden afectar el sueño, desencadenar síntomas de ansiedad y un mayor impacto en los recursos mentales y emocionales de una persona".¹

SER AMABLE CON USTED MISMO

Si te cuesta hacer algo con cierta regularidad, hay muchas posibilidades de que te sientas culpable por esto y te castigues por ello. Es probable que te hagas pasar un tiempo mucho más difícil de lo que es útil. Ya sabemos que las tareas inacabadas crean tensión en su cerebro. Si superó la culpa y la vergüenza además de esto, estás haciendo aún más difícil hacer una tarea, y te estás haciendo miserable.

"Sentirse culpable cuando está fuera del trabajo, cuando no está en condiciones de hacer nada al respecto, no es útil y puede ser doloroso", escribe el Dr. Art Markman, profesor de psicología y marketing en la Universidad de Texas, Austin. "Te hará sentir peor por tu trabajo en general y perderá el tiempo que podrías pasar con amigos, familiares o realizar una actividad agradable. La vergüenza, sin embargo, es una historia diferente. Hay evidencia de que las personas postergarán explícitamente para evitar la vergüenza. Es probable que sentir vergüenza por el trabajo que no ha completado empeore el problema, no lo mejore, convirtiéndolo en una emoción que casi nunca ayuda." ²

emoción que casi nunca ayuda".²

Sentirse mal por su falta de progreso es probable que le haga más difícil dejar de posponer las cosas. Entonces, date un descanso. Golpearse a sí mismo no va a mejorar nada y, dado que está leyendo este libro ahora, ya está tomando medidas para evitar dilaciones en el futuro.

En mi experiencia, la mejor manera de lidiar con esto es encontrar una manera de dividir la tarea en pedazos pequeños, que conducen a hábitos que conducen al éxito. Volviendo al efecto Zeigarnik, cada vez que completas una de estas tareas más pequeñas, puedes quitar ese peso de tu mente. Y a medida que finaliza cada una de estas subtareas, está mucho más cerca de completar la tarea en general.

TOMA PASOS PARA BEBÉ

Podcast invitado Dr. BJ Fogg, fundador y director del Behavior Design Lab en la Universidad de Stanford y autor de *Pequeños hábitos*, ha estado estudiando el comportamiento humano por más de dos décadas. Lo que ha aprendido es que solo tres cosas pueden cambiar el comportamiento de una persona a largo plazo. Una es tener una epifanía, que muy pocas personas pueden convocar a pedido. Otra es cambiar su entorno, que es posible para casi todos, pero no necesariamente factible en un momento dado. El tercero es, como dice el Dr. Fogg, "dar pequeños pasos".³

Me gusta la forma en que esta historia ilustra el principio de pasos pequeños y simples:

Un rey estaba mirando a un gran mago realizar su acto. La multitud estaba cautivada y también el Rey. Al final, el público rugió con aprobación. Y el Rey dijo: "Qué regalo tiene este hombre. Un * talento odgiven".

Pero un sabio consejero le dijo al Rey: "Mi Señor, el genio se hace, no nace. La habilidad de este mago es el resultado de la disciplina y la práctica. Estos talentos se han aprendido y perfeccionado con el tiempo con determinación y disciplina".

El rey estaba preocupado por este mensaje. El desafío del consejero había echado a perder su placer en las artes del mago. "Hombre limitado y rencoroso. ¿Cómo te atreves a

criticar a un verdadero genio? Como dije, o lo tienes o no. Y ciertamente no lo haces

criticar a un verdadero genio? Como dije, o lo tienes o no. Y ciertamente no lo haces.

El rey se volvió hacia su guardaespaldas y le dijo: "Tira a este hombre al calabozo más profundo". Y, para beneficio del consejero, agregó: "Para que no se sienta solo, puede tener dos de su clase para que le hagan compañía. Tendrás dos lechones como compañeros de celda.

Desde el primer día de su encarcelamiento, el sabio consejero practicó corriendo los escalones de su celda hasta la puerta de la prisión llevando en cada mano un lechón. A medida que los días se convirtieron en semanas y las semanas en meses, los lechones se convirtieron constantemente en jabalíes robustos. Y con cada día de práctica, el sabio consejero aumentó su poder y su fuerza. Un día, el Rey recordó al sabio consejero y sintió curiosidad por ver cómo la prisión lo había humillado. Hizo llamar al sabio consejero.

Cuando apareció el prisionero, era un hombre de físico poderoso, con un jabalí en cada brazo. El Rey exclamó: "¿Qué regalo tiene este hombre. A * talento dado.

El sabio consejero respondió: "Mi Señor, el genio se hace, no nace. Mi habilidad es el resultado de la disciplina y la práctica. Estos talentos se han aprendido y perfeccionado tiempo con determinación y

disciplina."^{4 4}

Una de las únicas cosas que probablemente cambien su comportamiento es progresar progresivamente. ¿De verdad no quieres hacer la cena? Haga algo simple para que su familia coma mientras cocina la cena más tarde. ¿Tienes problemas para escribir ese gran discurso para la conferencia del próximo mes? Simplemente escriba la nota clave del discurso ahora. ¿Estás abrumado por la cantidad de lectura que necesitas hacer para tu clase de economía? Fíjese la meta de leer el primer capítulo. Al igual que el sabio consejero, debe dar un paso a la vez, un día a la vez.

Lo que notará en todos estos escenarios es dos cosas. Una es que te presentan algo que puedes lograr: una victoria en el camino para llegar al campeonato de hacer este trabajo. La otra es que todos te ponen en una situación en la que es probable que logres aún más. Ya estás en la cocina, así que bien podrías terminar de preparar la cena. Has superado la nota clave y estás en una buena racha, así que quizás tenga sentido redactar algunas páginas más. El primer capítulo de tu

el texto de economía no era tan seco como parecía desde el exterior, y ya tienes el libro abierto; puedes manejar algunos capítulos más. Al dividir una tarea que está postergando en pedazos más pequeños, el camino para hacerlo se vuelve claro.

La mejor manera de lidiar con la tensión entre lo que quieres y lo que has hecho hasta ahora para lograrlo es recordar lo que nos enseña el efecto Zeigarnik. No podrá tranquilizar su mente sobre esta tarea hasta que la complete, así que avance hacia su finalización. Comience en alguna parte. En cualquier sitio. Incluso si no tiene la energía o la motivación para hacer todo, comience a hacerlo. Estarás agradecido por el alivio.

KWIK START

Piensa en una tarea importante que has estado posponiendo. ¿Qué es? ¿Cómo puede dividirlo en pasos más simples que puede hacer cada día?

En piloto automático

Pequeños pasos simples repetidos conducen a hábitos. Nuestros hábitos son una parte central de lo que somos. Varios estudios han demostrado que en algún lugar entre el 40 y el 50 por ciento de lo que hacemos todos los días es producto de un hábito. Eso significa que la mitad de nuestras vidas se rige por lo que los científicos llaman *automaticidad*. Este porcentaje puede sonar alto para usted, sin duda me lo hizo la primera vez que lo escuché, pero considere cuántas cosas hace todos los días sin pensar realmente en ellas. Te cepillas los dientes sin pensarlo. Revisas tu teléfono a intervalos predecibles. Conduces a la oficina y no recuerdas particularmente cómo llegaste allí. Se abrocha la chaqueta, saca un vaso del armario y hace clic en el control remoto del televisor automáticamente.

“As you step into your
limitless self, you might be
confronted with old habits
and patterns that are not
necessarily based in truth.
These old ways of being
show up because you have
repeated many of them
thousands of times.”



—DEBBIE FORD

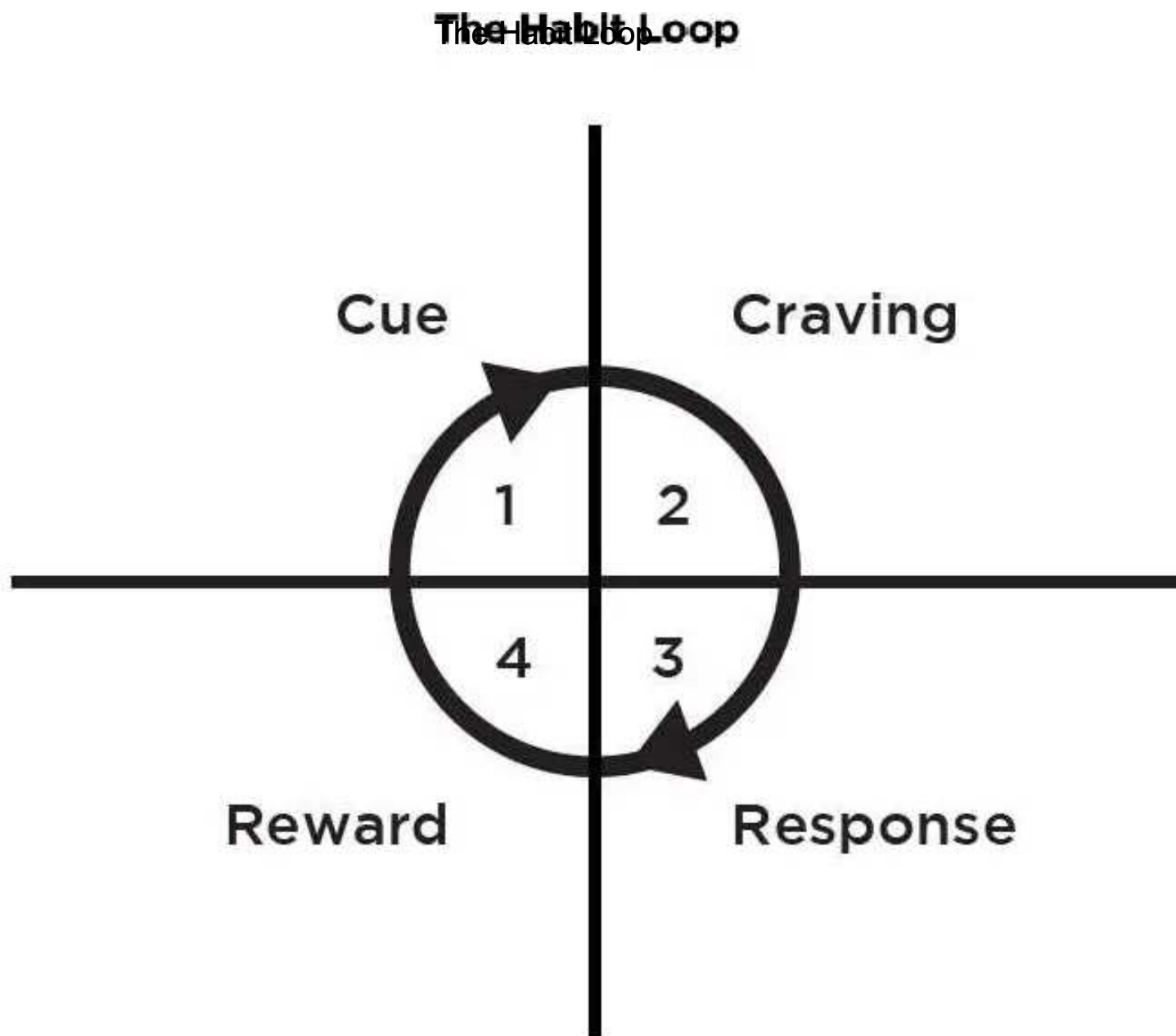
Esto, por supuesto, es esencial para la forma en que conducimos nuestras vidas. ¿Te imaginas lo abrumador que sería si tuvieras que pensar *cada cosa* ¿lo hiciste? Si incluso cepillarse los dientes requiriera algún nivel consciente de cálculo, estaría exhausto a las 10 de la mañana. "Sin lazos de hábitos, nuestros cerebros se apagarían, abrumados por las minucias de la vida cotidiana", escribe Charles Duhigg en su libro más vendido, *El poder del hábito*. "Las personas cuyos ganglios basales están dañados por una lesión o enfermedad a menudo se paralizan mentalmente. Tienen problemas para realizar actividades básicas, como abrir una puerta o decidir qué comer. Pierden la capacidad de ignorar detalles insignificantes: un estudio, por ejemplo, descubrió que los pacientes con lesiones de los ganglios basales no podían reconocer las expresiones faciales, incluidos el miedo y el asco, porque estaban perpetuamente inseguros sobre en qué parte de la cara enfocarse".^{5 5}

James Clear, autor del libro más vendido *Hábitos atómicos*, dice: "Los hábitos que repites (o no repites) todos los días determinan en gran medida tu salud, riqueza y felicidad. Saber cómo cambiar sus hábitos significa saber cómo poseer y administrar sus días con confianza, centrarse en los comportamientos que tienen el mayor impacto y aplicar ingeniería inversa a la vida que desea".^{6 6}

"Todos los hábitos te sirven de alguna manera", me dijo Clear. "A medida que avanzas en la vida, te enfrentas a una variedad de problemas. Necesitas atar tu zapato; tu cerebro está automatizando la solución a ese problema. Eso es un hábito. Es la solución a un problema recurrente que enfrentas a lo largo de la vida, uno que has empleado tantas veces que puedes hacerlo sin pensar. Si la solución ya no funciona, entonces tu cerebro la actualizará".^{7 7}

Clear identifica que el ciclo del hábito tiene cuatro componentes: una señal, un deseo, una respuesta y una recompensa. Usando el ejemplo de encender una luz cuando entras en una habitación, la señal es caminar hacia la habitación y encontrarla oscura. El anhelo es sentir que habría algún valor en que la habitación no estuviera oscura. La respuesta es encender el interruptor de la luz, y la recompensa es que la habitación ya no está oscura.⁸ Puede aplicar este ciclo a cualquiera de sus hábitos, como recibir su correo cuando llegue a casa del trabajo. La señal es llegar a su entrada o puerta de entrada al final del día. El anhelo es esperar que haya algo en el buzón. La respuesta va al buzón para averiguarlo. Y la recompensa es sacar el correo de tu

buzón. Probablemente no pensó en nada de esto hasta que realmente tuvo el correo en sus manos.



Crear hábitos para automatizar partes esenciales de nuestras vidas es una técnica de racionalización fundamental que hacemos en gran parte inconscientemente, a menudo para nuestro beneficio. Por supuesto, también automatizamos todo tipo de cosas que probablemente sería mucho mejor no convertir en hábitos. Estoy seguro de que conoces alguna versión de esto. Quizás una señal esté pasando por la despensa de tu cocina. El anhelo proviene del conocimiento de que sus papas fritas favoritas están en la despensa y su deseo innato de comerlas. La respuesta es que entras en la despensa, abres la bolsa de papas fritas y sacas un puñado grande. Y la recompensa es crujiente,

salada, deliciosa grasa. . . eso no beneficia su salud de ninguna manera. Nuestros hábitos negativos operan con el mismo nivel de

automatismo como nuestros sanos. Esos chips están en su estómago incluso antes de que haya tenido la oportunidad de darse cuenta de que los estaba metiendo en la boca.

Ahora, como estás en el proceso de volverte ilimitado, sabes que perpetuar comportamientos negativos es una carga para tus superpoderes. Entonces, ¿cómo rompes los malos hábitos y, lo que es más importante, cómo creas nuevos hábitos que te ayudarán?

Entrar en el hábito

Antes de llegar a esto, hablemos por un momento sobre cuánto tiempo lleva formar un hábito. En un estudio para el University College London, Philippa Lally, Cornelia HM van Jaarsveld, Henry WW Potts y Jane Wardle llevaron a los participantes a través del proceso de desarrollar un nuevo hábito saludable de comer, beber o hacer ejercicio, como beber agua con el almuerzo o trotar antes cena. Se les pidió que realizaran este nuevo comportamiento basado en señales situacionales específicas todos los días durante 84 días. "Para la mayoría de los participantes", escribieron, "la automaticidad aumentó constantemente durante los días del estudio, lo que respalda la suposición de que repetir un comportamiento en un entorno consistente aumenta la automaticidad". Al final del estudio, descubrieron que tomó un promedio de 66 días para que el nuevo comportamiento se convirtiera en un hábito,^{9 9}

También se asume ampliamente que romper un mal hábito no se trata de terminar con ese hábito, sino de reemplazarlo con un hábito diferente y más constructivo. El Dr. Elliot Berkman, director del Laboratorio de Neurociencia Social y Afectiva de la Universidad de Oregon, señala: "Es mucho más fácil comenzar a hacer algo nuevo que dejar de hacer algo habitual sin un comportamiento sustitutivo. Esa es una razón por la cual las ayudas para dejar de fumar, como el chicle de nicotina o los inhaladores, tienden a ser más efectivos que el parche de nicotina ".¹⁰

Entonces, si el proceso de comenzar un nuevo hábito, como reservar un tiempo para leer todos los días, es básicamente el mismo que el proceso de terminar un hábito negativo, como agarrar esas fichas cada vez que pasas por la despensa, ¿cómo funciona? ?

Thomas *. Plante, profesor clínico adjunto del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, dijo: "Depende de cuánto realmente quieran romper el hábito. Muchas personas son ambivalentes. Quieren perder peso, pero les gustan los alimentos que comen. Quieren reducir su consumo de alcohol pero aman su hora feliz. Quieren dejar de rascarse las uñas, pero les reduce el estrés. Por lo tanto, un tema importante es qué tanto desea romper el hábito en cuestión. Segundo, ¿qué tan establecido es el hábito problemático? Es más fácil romper un nuevo hábito que uno viejo. Tercero, ¿cuáles son las consecuencias de no romper el hábito? ¿Te dejará un compañero? ¿Perderás un trabajo? ¿Te enfermarás? ¿Pasará algo realmente malo si no cambias?¹¹

“Habit is either
the best of servants
or the worst
of masters.”



—NATHANIEL EMMONS

El Dr. BJ Fogg creó el Modelo de Comportamiento de Fogg para identificar las circunstancias que deben estar presentes para que ocurra un cambio de comportamiento. "Para que suceda un comportamiento objetivo", señala, "una persona debe tener suficiente motivación, suficiente capacidad y una pronta efectividad. Los tres factores deben estar presentes en el mismo instante para que ocurra el comportamiento ".¹² En otras palabras, necesitas tres cosas para desarrollar un hábito: necesitas el deseo de hacerlo, ya que es extremadamente difícil hacer habitual algo que realmente no quieres hacer; necesitas las habilidades para hacerlo, ya que es casi imposible hacer un hábito con algo que no tienes la capacidad de lograr; y necesita algo para iniciar el ciclo del hábito (lo que James Clear y otros llaman "la señal"). Veamos cada elemento a su vez:

Motivación

Ya hemos hablado sobre la motivación, pero vale la pena volver a ver el tema aquí para verlo desde la perspectiva de Fogg. Fogg identifica tres motivadores clave:

1) Placer / Sain: Este es el motivador más inmediato. En este caso, el comportamiento tiene una recompensa casi inmediata, positiva o negativa. "Creo que el placer / dolor es una respuesta primitiva", dice Fogg, "y funciona de forma adaptativa en el hambre, el sexo y otras actividades relacionadas con la autoconservación y la propagación de nuestros genes".¹³

2) HoSE / lear: A diferencia de la inmediatez del motivador anterior, este se trata de anticipación. Cuando tienes esperanzas, estás anticipando que algo bueno sucederá; cuando tienes miedo, estás anticipando lo contrario. "Esta dimensión es a veces más poderosa que el placer / dolor, como se evidencia en el comportamiento cotidiano", señala Fogg. "Por ejemplo, en algunas situaciones, las personas aceptarán el dolor (una vacuna contra la gripe) para superar el miedo (anticipación de contraer la gripe).¹⁴

3) ACEPTACIÓN SOCIAL / RECOMENDACIÓN: Los seres humanos siempre han deseado ser aceptados por sus compañeros, ya que remontarse a la época en que se los condenaba al ostracismo podría significar una sentencia de muerte, y esto sigue siendo un gran motivador. "El poder de la motivación social probablemente esté conectado a nosotros

y quizás todas las demás criaturas que históricamente dependían de vivir en grupos para sobrevivir".¹⁵

Capacidad

Fogg equipara la habilidad con la simplicidad, señalando que cuando algo es simple para nosotros, es mucho más probable que lo hagamos. Define seis categorías de simplicidad:

- 1) **Hora:** Solo percibimos que algo es simple si tenemos el tiempo disponible para realizar la función.
- 2) **Dinero:** Del mismo modo, si algo estira nuestros recursos financieros, no lo consideramos simple.
- 3) **Esfuerzo físico:** Consideramos que las cosas que son físicamente fáciles para nosotros son simples.
- 4) **Ciclos cerebrales:** Las cosas simples no gravan nuestro pensamiento, y evitamos las cosas que requieren que pensemos demasiado.
- 5) **Desviación social:** Esto se remonta a la motivación de aceptación. Un acto simple se ajusta a las normas sociales.
- 6) **No rutinario:** Hasta qué punto algo está fuera de la rutina normal definirá su nivel de simplicidad.

Avisos

Finalmente, Fogg observa tres tipos de mensajes:

- 1) **SSark:** Una chispa es un tipo de aviso que conduce inmediatamente a una forma de motivación. Por ejemplo, si abrir su correo electrónico genera un nivel de miedo por lo que pueda encontrar allí, es probable que adopte un hábito que lo cambie.
- 2) **Facilitador:** Este tipo de aviso funciona cuando la motivación es alta, pero la capacidad es baja. Por ejemplo, si desea utilizar un determinado tipo de software en su computadora, pero tiene aversión tecnológica, es probable que una herramienta que haga que el software sea más fácil de usar le

haga adoptar este comportamiento.

- 3) **Señal:** En algunos casos, tendrá una alta motivación y una gran capacidad. Lo único que necesita para convertir un comportamiento en un hábito es algún tipo de recordatorio o señal. Si te encanta hacer batidos cerebrales, todo lo que necesitas es entrar a tu cocina por la mañana y ver la licuadora para que te haga uno.

KWIK START

¿Puedes identificar los hábitos que quieres romper? ¿Cuál es ese hábito que te impide hacer otras cosas importantes en tu día? Escríbalo, luego identifique las indicaciones que lo impulsan a realizar ese hábito.

CREANDO UN NUEVO HÁBITO

El modelo de comportamiento de Fogg nos muestra todo lo que se necesita para que un comportamiento en particular se convierta en un hábito. Sabemos que crear hábitos de comportamientos que consideramos buenos para nosotros es importante para nuestro crecimiento, y también sabemos que la clave para romper los malos hábitos es reemplazarlos por otros más constructivos. ¿Pero cómo haces de algo un hábito? Solo recuerda WIN:

- **W es lo que Want:** Asegúrate de que realmente lo quieres. Es casi imposible convertir algo en un hábito si no quieres hacer eso. ¿Uno de los motivadores en el Modelo Fogg se aplica al hábito que estás tratando de adoptar? Si no, ¿hay algo cercano a este hábito que pueda lograr algo similar para usted?
- **Yo soy lo innato:** ¿El nuevo hábito que estás tratando de adoptar se alinea bien con tus habilidades innatas? Recuerde que es poco probable que convierta algo en un hábito cuando es constantemente difícil de realizar. Si el hábito que estás tratando de adoptar es algo en lo que eres bueno o sabes que puedes ser bueno, estás en camino.

N es lor ahora: Cree un mensaje para usted que lo aliente a realizar el nuevo hábito ahora. Esto puede ser cualquier cosa, desde un recordatorio

su teléfono para colocar algo en su oficina que le recuerde reservar tiempo para hacer lo que se propone hacer.

CRECIENDO TU VIDA UN HABITO A LA VEZ

En caso de que aún se pregunte que efecto puede tener el establecimiento de buenos hábitos en su vida, permítame compartir una historia sobre uno de nuestros clientes. Xiang sufría de esquizofrenia y depresión. A menudo escuchaba voces que le decían que se lastimara a sí mismo oa otros, y debido a esto soportó varios periodos en salas psiquiátricas. Después de encontrar la medicación adecuada y salir de su última ronda de tratamiento, descubrió mi podcast y aprendió algunas de las tácticas que enseñé en mi escuela. Comenzó a escuchar de forma regular y participó en el Kwik Challenge, una serie de ejercicios que llevo a las personas a través para introducir la novedad en su pensamiento y, por lo tanto, mantener sus cerebros sintonizados para el aprendizaje. Al principio, esto fue difícil para Xiang, pero se centró en hacer solo dos desafíos particulares: cepillándose los dientes con la mano opuesta y tomando una ducha fría todas las mañanas. Aumentó su tiempo bajo el agua fría en un minuto cada semana y, al hacerlo, descubrió que ser capaz de hacer algo difícil, como estar parado bajo agua helada durante varios minutos cada mañana, le hizo darse cuenta de que había áreas en su vida. en el que estaba luchando por sus limitaciones. Partiendo de estas experiencias de Kwik Challenge, comenzó a aplicar lo que estaba aprendiendo sobre los hábitos y el cambio de comportamiento a otras áreas.

La vida de Xiang mejoró dramáticamente. Tomó su examen de licencia de conducir y pasó. Cambió su dieta, cortó las bebidas azucaradas y comenzó a correr por el parque durante cinco minutos todas las mañanas. Comenzó a leer libros, el primer ser *Mentalidad* por Carol Dweck, y mientras leía, escuchaba música barroca para controlar su lectura y distraerse de las alucinaciones. Le llevó un mes terminar el libro, pero cuando lo hizo, sintió una sensación de confianza que nunca antes había tenido. Los viajes a la biblioteca se convirtieron en algo normal. Xiang incluso llevó su aprendizaje al siguiente nivel y se inscribió en clases de informática en una universidad local. Y la mejor parte es que ahora cree que es un aprendiz de por vida.

Puede pensar que debido a todos sus intentos fallidos del pasado para cambiar sus hábitos y rutinas,

está condenado al fracaso para siempre. La historia de Xiang muestra que cambiando solo uno o dos pequeños hábitos en tu día, increíble

El progreso puede seguir. Algo tan simple como cepillarse los dientes con la mano opuesta puede ser el comienzo de una forma de vida completamente nueva.

ESTABLECIENDO UNA MAÑANA ROUTINA

¿Por qué es tan importante tu rutina matutina? Creo firmemente que si comienzas tu día con una serie de actividades simples, tienes una gran ventaja. Además, si configura rutinas ganadoras temprano en el día, puede beneficiarse de lo que Tony Robbins llama "la ciencia del impulso": la noción de que una vez que pone en marcha el logro, puede mantenerlo en movimiento con mucho menos esfuerzo que si estabas tratando de lograr algo desde el principio. Tengo una rutina matutina cuidadosamente desarrollada para ayudarme a ganar el día que implica preparar mi mente. No hago todas y cada una de estas cosas todos los días, especialmente cuando viajo, pero

siempre hago la mayoría de ellas, y sé con certeza que me prepara mentalmente y me prepara para el rendimiento, la productividad y la positividad de En el momento en que me levanto.

Incluso antes de levantarme de la cama, paso un tiempo reflexionando sobre mis sueños. Los sueños son una expresión del trabajo que hace tu subconsciente mientras duermes, y hay oro para extraer de ellos. Muchos genios a lo largo de la historia han accedido regularmente y, a menudo, obtuvieron sus mejores ideas e hicieron sus mayores descubrimientos a partir de sus sueños. A Mary Shelley se le ocurrió la idea de *Frankenstein* en sus sueños Un sueño fue la fuente del "Ayer" de Paul McCartney y la teoría de la relatividad de Einstein.

Entonces, lo primero que hago cada mañana, incluso antes de levantar la cabeza de la almohada, es pensar en mis sueños para ver si hay una idea o una percepción o una nueva forma de ver algo que pueda ser útil para lo que yo ". Estoy tratando de lograrlo. Sé que algunos de ustedes tienen problemas para recordar sus sueños, así que les proporcionaré una técnica mnemónica rápida diseñada para ayudarlos a hacerlo. Solo piense en la palabra SUEÑOS:

- **Des para decidir:** La noche anterior, toma una decisión consciente de que vas a

recordar tus sueños. Si establece la intención, sus posibilidades mejoran dramáticamente.

- **Record:** Mantenga un bolígrafo y papel al lado de su cama, o incluso tenga una aplicación de grabación disponible en su teléfono. Tan pronto como se despierte, registre cualquier recuerdo persistente de sus sueños.
- **Eyes:** Mantenga los ojos cerrados justo después de despertarse. Los sueños pueden desaparecer en cuestión de minutos, y si mantiene los ojos cerrados, esto te ayudará a reflexionar.
- **Affirm:** Antes de irse a dormir, afirme que va a recordar sus sueños, porque la afirmación es una herramienta crítica para lograrlo.
- **Manage:** Por muchas razones, pero específicamente aquí para recordar sus sueños, es importante controlar su sueño y establecer buenas rutinas de sueño.
- **Share:** Habla sobre tus sueños con los demás. Cuando lo hace, los saca a la superficie cada vez más y desarrolla la rutina de aprovechar sus sueños para poder discutirlos más tarde.

Lo primero que hago después de levantarme de la cama es hacer la cama. Este es un hábito de éxito, mi primer logro del día. Es una victoria fácil, y tiene la ventaja adicional de hacer que mi hora de dormir sea más placentera, porque siempre es mejor regresar esa noche a una cama hecha. Es por eso que, en el ejército, te entrenan para hacer tu cama a primera hora de la mañana, porque te prepara para ser excelente en todo lo que haces. Después de eso, tengo un vaso alto de agua. La hidratación es muy importante a primera hora de la mañana porque nuestros cuerpos pierden mucha agua mientras dormimos por el simple acto de respirar. Recuerde: Nuestros cerebros son aproximadamente 75 por ciento de agua, por lo que si vamos a encender nuestros cerebros, necesitamos estar bien hidratados. También tengo un vaso de jugo de apio, que estimula el sistema inmunológico, ayuda a eliminar las toxinas del hígado, y ayuda a restaurar las glándulas suprarrenales (punta del sombrero para Anthony William, el medio médico, por esta idea). Justo después de esto, tomaré mis probióticos para asegurarme de que mi segundo cerebro obtenga lo que necesita.

Luego me cepillo los dientes con la mano opuesta. Hago esto para entrenar a mi cerebro para hacer cosas difíciles, porque estimula una parte diferente de tu cerebro y porque me obliga a estar

presente. No puedo estar haciendo otras cosas para hacerlo bien.

Luego hago un entrenamiento de tres minutos. Este no es mi entrenamiento completo, pero quiero aumentar mi frecuencia cardíaca a primera hora de la mañana, ya que ayuda con el control del sueño y el peso, y con la oxigenación del cerebro. Una vez que termino con eso, me doy una ducha fría. Estoy seguro de que algunos de ustedes se estremecerán ante la idea de comenzar el día golpeándose con agua fría, pero las terapias para el resfriado de este tipo hacen un gran trabajo al restablecer el sistema nervioso y tienen el beneficio adicional de ayudar a controlar cualquier inflamación. Cuando salgo de la ducha, realizo una serie de ejercicios de respiración para oxigenar completamente mi cuerpo. Luego hago unos 20 minutos de meditación para tener una mente clara al comenzar el día. El proceso que uso, Ziva Meditation, fue desarrollado por mi entrenadora de meditación, Emily Fletcher, un proceso de tres pasos que involucra atención plena, meditación y manifestación.www.LimitlessBook.com/recursos . Luego, preparo mi "té cerebral", una combinación de gotu kola, ginkgo, melena de león, aceite de MCT y algunas otras cosas. Luego me sentaré para pasar un tiempo escribiendo en un diario, y dejaré mis primeros pensamientos del día en la página. Mi objetivo en cualquier día es lograr tres cosas por trabajo y tres cosas personalmente, y establezco esta agenda ahora. Sigo esto con aproximadamente media hora de lectura. Me propuse leer un mínimo de un libro por semana y hacer de esto parte de mi rutina matutina para mantenerme en curso.

Finalmente, bebo mi "licuado cerebral", una combinación de muchos de los alimentos para el cerebro que discutimos anteriormente en este capítulo (no hay salmón aquí, en caso de que se lo pregunte).

Ahora, es cierto, esta rutina requiere mucho tiempo. Como mencioné, no puedo acceder a todo esto todos los días, y puedo apreciar si parece más de lo que puedes manejar, especialmente si necesitas que otros comiencen en su día. Pero si su objetivo al leer este libro es mejorar su cerebro, entonces alguna variación en una rutina matutina de este tipo es una parte integral del proceso. Aquí están las llaves:

- Controle sus sueños antes de levantarse de la cama. Aquí hay mucho oro para extraer, así que le recomiendo que no omita este paso.
- * *et usted hidratado y oxigenado.

- Aliméntate con algunos de los alimentos para el cerebro mencionados en este capítulo.
- Establece un plan para el día.

Si haces al menos estas cuatro cosas, estarás en camino de acelerar tu cerebro para operar a un nivel de alto octanaje. Incorpora tantas cosas como puedas al comienzo de tu día. Lo más importante es tener una rutina matutina productiva. No puedo enfatizar lo suficiente el impacto que tiene su día libre para comenzar bien en cómo va el día en general.

KWIK START

Crea tu nueva rutina matutina. Recuerde, no tiene que ser mucho. Incluso una simple rutina de tres pasos puede ayudarlo a comenzar su mañana. ¿Cuáles son las tres cosas que siempre harás la primera vez que te levantes para preparar tu día para ganar? Escríbelos.

Antes de seguir adelante

Ninguno de nosotros podría vivir sin hábitos, por supuesto, pero trabajar conscientemente para incorporar nuevos hábitos constructivos a su vida y reemplazar los malos hábitos por otros mejores llevará sus superpoderes a un nuevo nivel. Antes de pasar al siguiente capítulo, aquí hay algunas cosas que hacer:

- Refuerce su comprensión del ciclo de hábitos al pensar en los cuatro componentes de algunos de sus hábitos más comunes, como preparar su desayuno o llevar al perro a pasear. ¿Cuál es la señal, el deseo, la respuesta y la recompensa por cada uno de estos? Dedique unos minutos a pensar en un hábito que le gustaría reemplazar por uno
- más constructivo. Usando el modelo de comportamiento de Fogg, ¿qué comportamiento nuevo puede adoptar que se ajuste perfectamente al modelo? Recorra el proceso de comenzar un nuevo hábito valioso con WIN.

“To put it another way:
flow is the
telephone booth
where Clark Kent
changes clothes,
the place from
where Superman
emerges.”



—STEVEN KOTLER

10

10

FLUIR

¿Por qué flow es tan importante para llegar a ser ilimitado?

¿Cómo logro un estado flow?

¿Cuáles son los enemigos clave de flow?

Estoy seguro de que ha habido momentos en que estaba tan completamente atrapado en lo que estaba haciendo que todo lo demás desapareció y se sintió como la cosa más natural que haya hecho. El tiempo probablemente se desvaneció durante estas experiencias. La gente regularmente me cuenta acerca de centrarse tan profundamente en lo que estaban haciendo que no tenían idea de que la tarde se había convertido en noche o que se habían perdido varias comidas en el proceso. Esta experiencia es *fluir*. En su libro pionero, *Flujo: la psicología de la experiencia óptima*, la psicóloga Mihaly Csikszentmihalyi describe *fluir* como "el estado en el que las personas están tan involucradas en una actividad que nada más parece importar; la experiencia en sí es tan agradable que la gente lo hará incluso a un gran costo, por el mero hecho de hacerlo". Para Csikszentmihalyi, el flujo es una expresión de "experiencia óptima".¹

El Dr. Csikszentmihalyi describe el flujo con ocho características:²

1. Concentración absoluta
2. Enfoque total en las metas
3. La sensación de que el tiempo se está acelerando o disminuyendo
4. Un sentimiento de recompensa por la experiencia.

5. Una sensación de sin esfuerzo
6. La experiencia es desafiante, pero no demasiado
7. Sus acciones casi parecen estar sucediendo por sí mismas.
8. Te sientes cómodo con lo que estás haciendo

Como probablemente haya experimentado, estar en un estado de flujo aumenta drásticamente su productividad. Los informes han sugerido que el flujo puede hacerlo hasta cinco veces más productivo. La gente de McKinsey incluso ha imaginado una fuerza laboral donde el flujo es común:

Cuando les preguntamos a los ejecutivos durante el ejercicio de máximo rendimiento cuánto más productivos fueron en su punto máximo de lo que fueron en promedio, por ejemplo, obtenemos una variedad de respuestas, pero lo más común en los niveles superiores es un aumento de cinco veces. La mayoría informa que ellos y sus empleados están en la zona en el trabajo menos del 10 por ciento de las veces, aunque algunos afirman experimentar estos sentimientos hasta en un 50 por ciento. Si los empleados que trabajan en un entorno de alto I4, alto E4 y alto M4 son cinco veces más productivos en su punto máximo de lo que son en promedio, considere lo que incluso un aumento relativamente modesto de 20 puntos porcentuales en el tiempo pico produciría en la productividad general del lugar de trabajo: casi se duplicaría.³

GANANDO CON FLUJO

Patrick, un miembro de nuestra comunidad, luchó constantemente con el TDAH y la incapacidad para concentrarse. Había sido un problema para él a lo largo de su vida. Se distraía fácilmente o, a la inversa, estaba hiperenfocado en detrimento de todo y de todos los que lo rodeaban. Incluso experimentó esto durante sus torneos de jujitsu brasileño. Tuvo dificultades para decidir qué técnica usar con los oponentes y sintió que estaba tratando de usar cada movimiento a la vez, a pesar de que muchos de ellos no eran apropiados para la situación. Su incapacidad para concentrarse afectó su trabajo, su vida familiar y su deporte favorito, y sintió un alto nivel de estrés casi todo el tiempo. Entonces, un día comenzó a escuchar episodios de mi podcast, donde escuchó sobre las etapas del flujo (que veremos en un momento) así como sobre otros hábitos de alto rendimiento

en un momento, así como sobre otros hábitos de alto rendimiento.

aprendió a su vida cotidiana y vio resultados inmediatos. Finalmente fue capaz de identificar y entender con qué estaba luchando, y se sumergió en sus actividades más completamente que nunca. Encontrar el flujo fue la clave.

En su próximo torneo, Patrick pudo liberar su intenso enfoque y olvidarse de los problemas que lo habían distraído en el pasado. Encontró su flujo rápidamente. . . y sentí que estaba en *La matriz*; Podía ver los movimientos de su oponente antes de que ocurrieran. Aún mejor, también pudo encontrar flujo en otras áreas de su vida. Cuanto mejor lo hizo en sus torneos de artes marciales, mejor lo hizo en la vida. Patrick finalmente sintió un alivio del estrés que lo perseguía sin cesar, por fin creyendo que podía dejarlo ir y disfrutar más de su vida.

LAS CUATRO ETAPAS DEL FLUJO

El estado de flujo tiene un arco predecible. Nuestro invitado de podcast, Steven Kotler, fundador de Flow Research Collective y autor de *El ascenso de Superman*, ha identificado las cuatro etapas del flujo:[4](#) [4](#)

Etapas 1: lucha

Esto es cuando estás cavando profundamente para acceder a lo que sea que necesites para alcanzar el estado de flujo. Podría ser un régimen de entrenamiento, una investigación exhaustiva, un intenso intercambio de ideas o cualquier otra cosa en la que se esté enfocando. Advertencia: esto a menudo se siente como una lucha y, de hecho, lo opuesto al flujo.

Etapas 2: Relajación

Esta es la pausa que toma antes de sumergirse completamente en el flujo. Es un paso esencial, ya que evita que te quemes por la lucha que acabas de atravesar. Este descanso, una caminata, un poco de respiración, cualquier cosa que lo ayude a relajarse, es decididamente diferente de una distracción, como pasar a otra tarea o verificar los puntajes deportivos.

Etapas 3: flujo

Esta es la etapa que Kotler describe como "la experiencia de superman". Este es ese estado de flujo que esperamos haya experimentado en varios puntos de

tu vida, donde estás haciendo tu mejor trabajo y casi parece estar sucediendo automáticamente.

Etapa 4: Consolidación

En esta etapa final, reúne todo lo que logró durante la etapa de flujo. A menudo, esto se acompaña de una sensación de decepción. Todos los tipos de productos químicos positivos han estado corriendo por su cerebro mientras está en flujo, y ahora ese nivel está terminando. Pero otro ciclo puede estar esperando a la vuelta de la esquina.

Kotler cree que encontrar el flujo es el "código fuente" de la motivación. Cuando encuentras flujo, obtienes "quizás la dosis más potente de química de recompensa" que tu cerebro puede darte, razón por la cual cree que el flujo es el estado más adictivo en la Tierra. Una vez que comenzamos a sentir fluir en una experiencia, estamos motivados a hacer lo que sea necesario para obtener más. Pero es una relación circular: si tiene motivación para realizar una tarea pero no tiene flujo, eventualmente se agotará. La motivación y el flujo deben trabajar juntos, y deben combinarse con un protocolo de recuperación sólido, como un buen sueño y nutrición.

KWIK START

¿Alguna vez has experimentado el estado de flujo? ¿Dónde estabas? ¿Que estabas haciendo? ¿Como se sintió? ¿Qué lograste al final? Visualiza ese estado. Incluso si no puedes visualizar, imagina que puedes.

ENCONTRANDO FLUJO

Si va a llegar a ser ilimitado, querrá entrar en un estado de flujo con la mayor frecuencia posible. Entonces como haces esto? Puedo ofrecer cinco formas:

1. Eliminar las distracciones

Anteriormente, hablamos sobre la importancia de mantener las distracciones al mínimo. Si vas a encontrarte en un estado de flujo, eliminar las distracciones es absolutamente esencial. Puede tomarte hasta 20 minutos volver a conectarte con lo que estás haciendo después de que te hayas distraído de hacerlo. ¿Cómo vas a entrar en el flujo si reinicias constantemente porque un texto te llamó la atención o porque solo querías hacer una revisión rápida de las redes sociales antes de volver a trabajar? Entonces, deja todo lo demás a un lado y concéntrate completamente en lo que estás haciendo.

2. Date suficiente tiempo

Asegúrese de tener un bloque de tiempo reservado para entrar en flujo. Se cree comúnmente que, cuando las condiciones son correctas, se necesitan unos 15 minutos para alcanzar un estado de flujo y que realmente no se alcanza el pico durante más de 45 minutos. Limpiar solo media hora más o menos no te permitirá lograr mucho. Planifique reservar al menos 90 minutos, e idealmente dos horas completas.

3. Haz algo que ames

Cuando pensamos en el flujo, tendemos a pensar en personas que alcanzan niveles extremadamente altos: el atleta perfeccionando su juego, el músico creando el solo de guitarra ideal, el escritor colocando rápidamente las palabras en la página como si tomara un dictado en lugar de crear. Lo que es común entre todas estas personas es que están haciendo algo que les importa mucho. No estarían satisfechos con solo ser moderadamente competentes, ya que no están realizando una tarea con la que tienen una relación casual. Están haciendo cosas que aman.

He estado hablando con la gente sobre el flujo durante décadas, y no creo haber escuchado a alguien mencionar que estaba en un estado de flujo sobre algo que estaban haciendo solo para pasar el tiempo. Es como la diferencia entre conducir un viejo junker y conducir un nuevo Aston Martin. Es posible que ambos lo lleven a la oficina, pero es probable que realmente tenga la experiencia de conducir con uno de ellos. Si encuentra ciertas molestias en algo que está haciendo, o si le resulta aburrido la mayor parte del tiempo, estos aspectos negativos le impedirán entrar realmente en el flujo.

4. Tener objetivos claros

Uno de los impedimentos de flujo más eficientes es la falta de claridad. Si no sabe lo que está tratando de lograr, es probable que lanzar una misión mantenga el flujo a raya. Un novelista amigo mío separa la trama de sus novelas de la escritura real precisamente por esta razón. Para él, trazar es una tarea ardua con muchos ajustes y comienzos, mientras que se complace en elegir las palabras correctas para sus historias y hacer que sus personajes cobren vida. Al planear con anticipación, sabe exactamente sobre qué va a escribir en un día determinado y regularmente se encuentra desapareciendo en el flujo de su trabajo durante horas seguidas. Entonces, una vez que haya dividido el tiempo, concéntrese en un propósito claro sobre cómo va a usar ese tiempo. Si te pones en una misión desde el principio,

5. Desafíate a ti mismo. . . Un poco

Cuando hablo con las personas sobre el flujo, escucho constantemente que es más probable que logren el flujo cuando están haciendo algo que es *un poco* de un reto. En otras palabras, están fuera de su zona de confort, pero no fuera de ella. La lógica aquí es clara. Si haces algo que puedes hacer con ambas manos atadas a la espalda, probablemente te aburrirás bastante rápido, y el aburrimiento y el flujo son incompatibles. Por otro lado, si hace algo que le resulta extremadamente difícil, es probable que se sienta frustrado, y esa frustración evitará que ocurra el flujo. Pero si haces algo que amas que también tiene un nivel moderado de desafío: tratar de golpear una pelota de béisbol en solo una parte del campo, probar una nueva forma de afinación en tu guitarra o escribir desde la perspectiva de una nueva personaje, por ejemplo, es probable que este nivel de desafío mantenga la tarea emocionante para usted y, por lo tanto, lo involucre profundamente.

CONQUISTANDO A LOS ENEMIGOS DEL FLUJO

Entrenarse para lograr un flujo regular e incluso en múltiples sesiones en el mismo día lo hará

Entrenarse para lograr un flujo regular e incluso en múltiples sesiones en el mismo día lo hará actuar como un superhéroe. Pero todos sabemos que los superhéroes son constantemente desafiados por los supervillanos, y un

Muchos de ellos acechan en cada esquina, acechan su flujo e intentan extinguirlo. Aquí están los cuatro supervillanos que necesita mantener a raya si su flujo va a prosperar:

1. Multitarea

Hemos hablado de esto antes, incluso en este capítulo, pero vale la pena repetirlo. Ser un "maestro multitarea" no es sinónimo de ser ilimitado. De hecho, la investigación muestra repetidamente que las personas que realizan múltiples tareas son considerablemente menos productivas que aquellas que se centran en una tarea a la vez. * Dado lo que ahora sabe sobre el flujo, debería ser obvio que la multitarea es el enemigo mortal de este sentimiento. Nunca entrará en el estado de flujo para crear ese solo épico o crear esa presentación asombrosa si también se está registrando con colegas, enviando una nota rápida a un amigo y leyendo el correo electrónico de su empresa. La única forma de vencer al supervillano Multitarea es ignorarlo por completo. Limpia tu agenda de todo lo demás y entra en el flujo.

2. Estrés

Este es un supervillano particularmente mortal y que a veces requiere una batalla monumental para vencer. Si tiene muchos factores estresantes externos en su vida (fechas límite, problemas de relación, problemas familiares, preocupaciones sobre la seguridad de su trabajo, etc.), es probable que lo sigan en cualquier momento. Estoy seguro de que ha tenido la experiencia de pensar en algo completamente diferente cuando repentinamente es emboscado por un recordatorio ansioso de que enfrenta algunos problemas en casa. Una vez que ese pensamiento está en tu cabeza, cualquier oportunidad para fluir queda aplastada. Derrotar a este supervillano requiere dos movimientos expertos. Lo primero es mirar al supervillano a los ojos antes de comenzar y preguntarse si hay algo que usted *absolutamente debe* tratar antes de que pueda entrar en flujo. Si la respuesta es sí, aborde eso primero. Pero con toda probabilidad, la respuesta será no. No es que los factores estresantes no sean reales, pero a menudo no necesitan su atención inmediata, y no van a empeorar dentro de dos horas. Si ese es el caso, contienda con este supervillano colocando su campo de fuerza. Haga que su espacio sea impenetrable por factores estresantes externos para que pueda concentrarse por completo en la tarea en cuestión.

3. Miedo al fracaso

"El perfeccionismo reduce la creatividad y la innovación", escribe Hara Estroff Marano, editor en general y ex editor en jefe de *Psicología Hoy*.

“Es una fuente constante de emociones negativas; en lugar de alcanzar algo positivo, los que están a su alcance se centran en lo que más quieren evitar: la evaluación negativa. El perfeccionismo, entonces, es una libreta de calificaciones sin fin; mantiene a las personas completamente absortas en sí mismas, involucradas en una autoevaluación perpetua, cosechando una frustración implacable y condenadas a la ansiedad y la depresión”.^{5 5} Si entras en una tarea con la creencia de que debes realizar esta tarea perfectamente y que el fracaso será devastador, estarás tan concentrado en no fallar que nunca llegarás a un estado en el que realmente puedas sobresalir.

¿Recuerdas antes cuando hablamos sobre cómo una de las condiciones ideales para el flujo es empujarte un poco fuera de tu zona de confort? Cuando hace esto, aumenta las probabilidades de que no vaya a hacer todo bien la primera vez. Si permites que el supervillano del perfeccionismo te domine en este punto, tu flujo se perderá. Para vencer a este villano, debes convencerte de que la falta de perfección no solo está bien, sino que es una clara señal de que te estás presionando de la manera que debes.

4. Falta de convicción

Un supervillano casi tan diabólico como el perfeccionismo es la falta de creencia en lo que estás haciendo. "El cerebro percibe la incertidumbre como una amenaza, lo que provoca la liberación

de cortisol, una hormona del estrés que interrumpe la memoria, deprime el sistema inmunitario y aumenta el riesgo de hipertensión arterial y depresión", escribe Travis Bradberry, presidente de TalentSmart.^{6 6}

Si no cree que va a lograr algo importante, garantizará que ese será el resultado. Si entra en una tarea que duda de su capacidad para completarla, hágase estas preguntas: ¿Tengo las habilidades necesarias para hacer esto? ¿Tengo toda la información que necesito para hacer esto? ¿Tengo suficiente pasión por este proyecto para hacer esto? Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es no, deje la tarea a un lado hasta que pueda responder afirmativamente a cada una de estas preguntas. Pero si la respuesta a estas tres preguntas es sí, elimine a este

supervillano y entre en el flujo.

Antes de seguir adelante

La experiencia de flujo es uno de los mejores momentos que cualquiera de nosotros experimentará. También es fundamental para llegar a ser ilimitado. En este punto, debe tener una mejor idea de qué es el flujo y cómo llegar allí. Antes de continuar, tómese un tiempo para probar lo siguiente:

- Reflexiona sobre algunas veces que has estado en el flujo. ¿Que estabas haciendo? ¿Qué fue consistente con esas experiencias? ¿Cómo puedes volver allí más a menudo?
- Saque su calendario y encuentre un lugar en los próximos días donde pueda dividir 90 minutos a dos horas. Este debe ser un momento en el que pueda liberarse de todas las distracciones. Ahora, ¿qué vas a hacer con ese tiempo para aumentar drásticamente tu productividad? ¿Con qué frecuencia entras en un proyecto con uno de los supervillanos del
- que hablamos en este capítulo que te acosa? Qué puedes hacer *ahora mismo* para derrotar a ese supervillano antes de entrar en tu próximo proyecto?

“The illiterate of the
21st century will
not be those who
cannot read and write,
but those who
cannot learn, unlearn,
and relearn.”

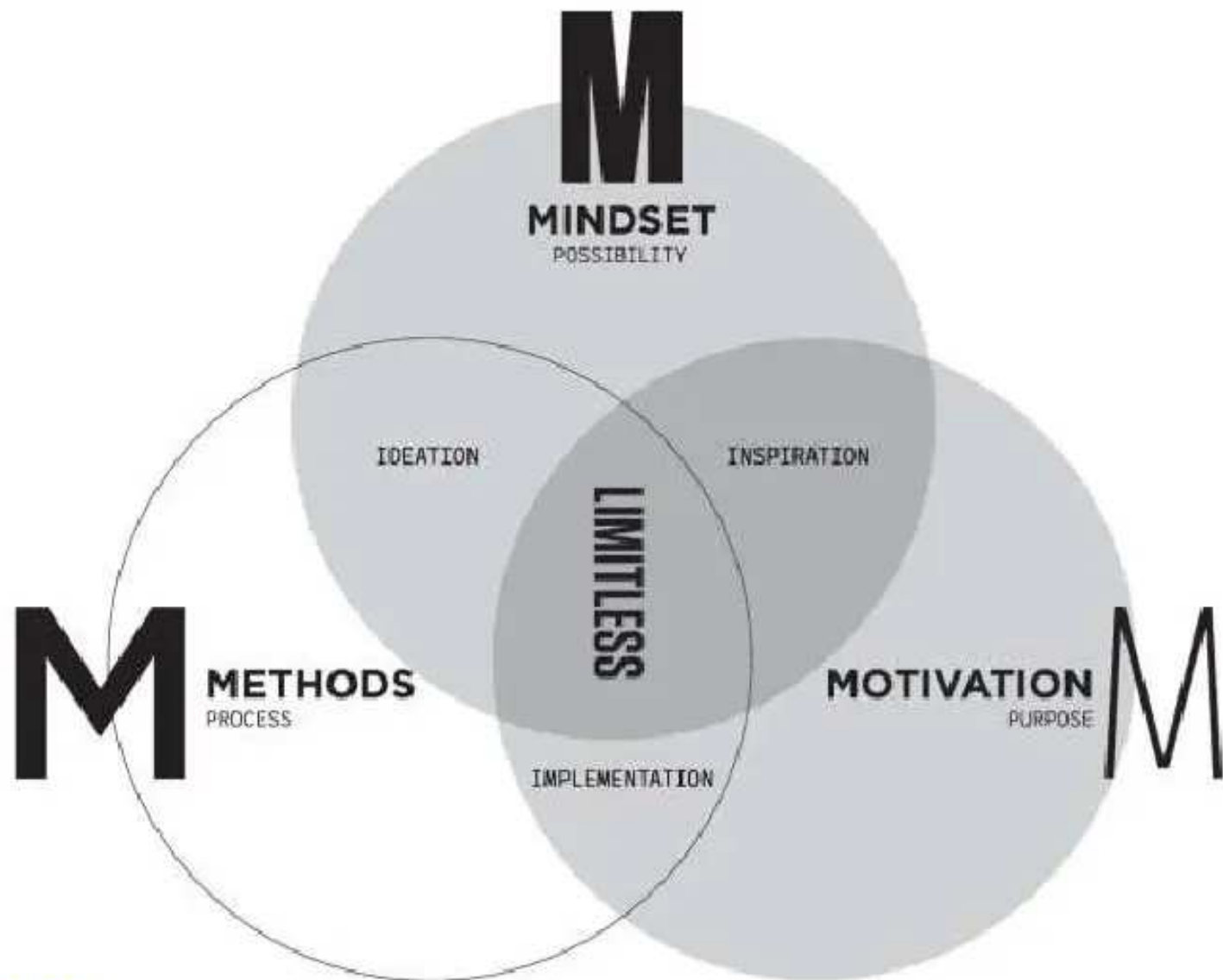


—ALVIN TOFFLER

MPT IV
PARTE IV

LIMITLESSME

THODS
EL COMO



método

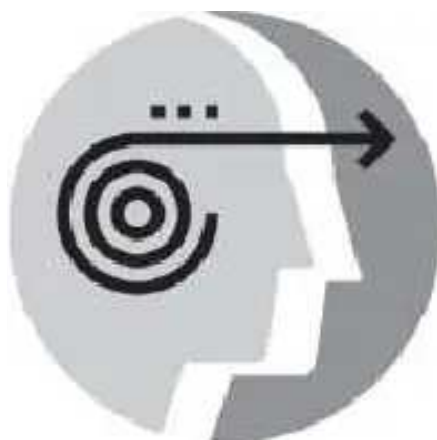
met · od (*sustantivo*)

Un proceso específico para lograr algo, especialmente una forma de instrucción ordenada, lógica o sistemática.

En este punto, has descubierto cómo liberar dos de los elementos necesarios para llegar a ser ilimitado. Has aprendido cómo abordar todos los días con una mentalidad productiva, y has aprendido cómo hacerlo con un nivel óptimo de motivación. Pero hay uno mas *METRO* que diferencia a las personas ilimitadas de aquellos que están gravados por sus limitaciones: método.

Los métodos son los procedimientos o procesos para lograr algo. En este contexto, el método es el proceso de aprender a aprender, también llamado meta aprendizaje. Cuando pasamos por el sistema educativo, se nos enseñan formas de aprendizaje muy anticuadas e ineficientes, como la sub vocalización y la memorización de memoria. Como mencioné al comienzo de este libro, cuando estaba luchando como "el niño con el cerebro roto", no era incapaz de aprender; La historia lo ha demostrado. Pero no estaba logrando aprender de la forma en que me enseñaban. No fue hasta que domine una nueva forma de aprender, un método que verá en el transcurso de los próximos capítulos, que finalmente podría usar mi cerebro para sobresalir.

En esta sección, aprenderá la ciencia del aprendizaje acelerado y el metaaprendizaje en cinco áreas: enfoque, estudio, memoria, velocidad de lectura y pensamiento. Estos son los cinco programas emblemáticos que enseñamos a individuos y organizaciones en Kwik Learning. Tome nota especial de las preguntas iniciales al comienzo de estos capítulos y asegúrese de probar todos los ejercicios que he incluido. Una vez que comience a usar estas herramientas, creo que las encontrará todo el tiempo, y creo que se sorprenderá de lo que desbloquean para usted.



“Whenever you want
to achieve something,
keep your eyes open,
concentrate, and
make sure you know
exactly what it is
you want. No one can
hit their target with
their eyes closed.”



—PAULO COELHO

11

ATENCIÓN

¿Qué puedo aprender de cómo soy cuando estoy más concentrado?

¿Cómo puedo aumentar mi capacidad de concentración?

¿Cómo limito mis distracciones y calmo mi mente ocupada?

¿Cuál es la diferencia entre alguien actuando a niveles de superhéroe y alguien que nunca descubre sus superpoderes? En muchos casos, es una cuestión de enfoque. Estoy seguro de que has tenido numerosas veces en tu vida cuando realmente te has concentrado en una tarea. Tal vez fue escribir un informe que le importó mucho. Tal vez fue tener una sesión con un mentor que amas. Tal vez estaba atacando un tazón de tu helado favorito. ¿Cómo te fue con estas tareas? Con toda probabilidad, los aplastó, escribiendo uno de los mejores informes de su vida, aprendiendo grandes cantidades de su mentor y devorando ese helado como si fuera el último postre del mundo. Esto sucedió porque pudo entrenar su enfoque en la tarea en cuestión, acertar en esa tarea y no dejar que nada lo distraiga de esa tarea. Entonces, ¿por qué la mayoría de nosotros tenemos tanta capacidad para mantener el enfoque? Simplemente, creo que es porque nunca nos enseñaron a hacerlo. Ciertamente, no recuerdo haber tenido una clase de enfoque cuando estaba en la escuela primaria.

¿Recuerdas cuando eras niño y salías en un día soleado con una lupa? ¿Qué tan genial

fue pasar el vidrio sobre una hoja, ver un punto intensamente brillante aparecer en la hoja y luego observar cómo la hoja comenzó a humear y arder? Lo que pudiste hacer fue enfocar un mayor nivel de intensidad del sol en esa hoja. Y donde apareció el punto brillante, las cosas estaban en su apogeo. Curiosamente, cuando hablamos de

Al ser inteligente, a menudo los llamamos "brillantes". * Volviendo a nuestra analogía con la lupa, quizás lo que realmente estamos diciendo no es que esta persona es mucho más inteligente que la mayoría de las demás personas; tal vez esa persona está más centrada.

El enfoque nos permite entrenar nuestro poder mental en una tarea particular para quemar esa tarea. Es sorprendente lo que podemos lograr cuando estamos enfocados. Por el contrario, cuando estamos menos enfocados, es menos probable que logremos lo que realmente queremos hacer porque simplemente no estamos tan comprometidos

- tanto emocional como físicamente, para hacerlo. El principal enemigo para enfocarse es la distracción.

KWIK START

Califique su nivel actual de concentración de 0 a 10. Ahora califique su deseo de aumentar este nivel. Tu concentración es como un músculo. Puedes entrenar para ser más fuerte con la práctica.

CONCENTRACIÓN PRÁCTICA

"La concentración está en el meollo de todo éxito y esfuerzo humano", me dijo el sacerdote hindú, empresario y ex monje Dandapani durante uno de mis podcasts. "Si no puedes concentrarte, no puedes manifestar".¹ Lo que Dandapani dice es que la concentración es un componente crítico de todo lo que quieres lograr. Pero, como tantas otras cosas que ya hemos discutido, nunca nos han enseñado realmente *cómo* concentrarse. Claro, nuestros padres y nuestros maestros podrían habernos rogado que nos concentremos más, tal vez incluso criticando nuestra falta de enfoque con una pregunta como: "¿Por qué no puedes concentrarte?" Pero la respuesta simple a eso es que la mayoría de nosotros nunca aprendimos cómo.

Dandapani señala que la concentración es como un músculo que se fortalece cuanto más lo ejercitas. "La concentración es algo que puedes aprender y algo que puedes practicar para mejorar",

dijo.² Sin embargo, lo que la mayoría de nosotros practica es distracción. Permitimos que nuestras mentes salten de un pensamiento a otro, a menudo usando tecnología para ayudarnos a practicar la distracción hasta que seamos expertos en eso, y deberíamos serlo, porque a menudo

Obtenga una docena o más horas de práctica al día. Imagínense cómo sería si practicáramos la concentración incluso por una fracción de ese tiempo. Dandapani tiene una forma notablemente clara de ver esto. "Defino concentración como mi capacidad de mantener mi conciencia sobre una cosa durante un período prolongado de tiempo. Cada vez que mi concentración se desvanece, uso mi fuerza de voluntad para recuperar mi conciencia".³

La mayoría de nosotros pensamos en la falta de concentración como una función de nuestra mente rebotando de un lugar a otro. Dandapani tiene una metáfora diferente y más útil. Para él, no es tu mente la que se mueve; Es tu conciencia. Él ve la conciencia como una bola de luz brillante que se mueve a diferentes partes de su mente. Para sobresalir en la concentración, debes hacerte mantener esa bola de luz entrenada en un punto en tu mente durante un período prolongado. Esto no será fácil al principio, pero un esfuerzo consciente para ejercer su fuerza de voluntad de esta manera es probable que conduzca a resultados impresionantes. Puedes trabajar en esto durante casi cualquier búsqueda. Si tiene una conversación con alguien, haga un esfuerzo concertado para prestar atención a nada más que esa conversación. Si notas que tu conciencia se aleja de la conversación, vuelve a enfocar tu brillante bola de luz. Si está leyendo un informe por trabajo, entrene sus ojos en las palabras como si nada más existiera. Nuevamente, si notas que la luz de tu consciencia comienza a brillar en otra cosa, regresa esa bola al informe. Si se compromete a practicar la concentración aproximadamente una hora al día, pronto se convertirá en una segunda naturaleza.

Siempre que sea posible, intente hacer una cosa a la vez. Ya hemos hablado un poco sobre la multitarea, pero por ahora solo recuerde que la multitarea es una forma extremadamente ineficiente de hacer cualquier cosa. Si es posible, permítete hacer lo que sea que estés haciendo, excluyendo todo lo demás. Si está hablando por teléfono, no se desplace por las redes sociales al mismo tiempo. Si está preparando el desayuno, no trabaje en su lista de tareas para el día. Al hacer una cosa a la vez, su concentración "muscular" se volverá increíblemente fuerte y su concentración alcanzará niveles ilimitados. Otra clave para aumentar su concentración es desordenar su entorno. Un estudio de la Universidad de Princeton encontró que,

capacidad del sistema visual ".^{4 4} En términos laicos, lo que esto significa es que el desorden físico en su entorno compite por su atención, lo que resulta en una disminución del rendimiento y un aumento de los niveles de ansiedad y estrés. Entonces, si quieres convertirte en un maestro en la concentración, deshazte del potencial de distracción cuando la concentración sea crítica. Si está trabajando en su computadora, cierre todas las aplicaciones y todas las pestañas abiertas que no sean las que necesita absolutamente para realizar la tarea en cuestión. Limite también la cantidad de elementos en su espacio de trabajo físico. Si bien creo que muchos de nosotros consideramos que un escritorio lleno de libros, revistas, papeles, fotos de nuestros hijos y recuerdos de nuestras vacaciones es acogedor o incluso el signo de una mente activa, cada uno de esos artículos crea un alejamiento de tu concentración. Las reliquias familiares son maravillosas, y ya sabes lo que siento por los libros. Simplemente limite la cantidad de estas cosas que comparten residencia con el lugar donde necesita ser más productivo.

CALMANDO TU MENTE OCUPADA

Limitar su enfoque requiere más que solo llegar a las tareas en cuestión. Como ya hemos discutido, el enfoque requiere la capacidad de dejar de lado las distracciones y prestar toda su atención a lo que está haciendo. Pero, ¿es eso posible? La mayoría de nosotros estamos trabajando en múltiples dispositivos al mismo tiempo, a menudo con múltiples aplicaciones ejecutándose en cada uno de esos dispositivos. Tenemos reuniones para asistir, correos electrónicos y textos para responder, estados de las redes sociales para actualizar y múltiples proyectos en juego. Sin embargo, precisamente por esto, es más importante que nunca encontrar formas de calmar tu mente. Puede que ni siquiera te des cuenta, pero toda la información que recibes en un día determinado te causa una cantidad considerable de estrés. Si eres como muchas personas, incluso podrías pensar en esto como algo positivo, porque significa que estás ocupado, y al estar ocupado, estás haciendo una contribución significativa al mundo. Si bien esto puede ser cierto, es *A pesar de* de esta ansiedad en lugar de a causa de ella.

"Los pensamientos ansiosos pueden abrumarte, haciendo que sea difícil tomar decisiones y tomar medidas para lidiar con cualquier problema que te moleste", escribe la psicóloga Melanie * reenberg, Ph.D., autora de *El cerebro a prueba de estrés*.

"La ansiedad también puede conducir a pensar demasiado, lo que te pone más ansioso,

lo que lleva a pensar más, y así sucesivamente. ¿Cómo puedes salir de este círculo vicioso? Reprimir los pensamientos ansiosos no funcionará; simplemente aparecerán de nuevo, a veces con más intensidad".^{5 5}

Juliet Funt es el CEO de la consultora WhiteSpace at Work. Ella describe *espacio en blanco* como "el tiempo de reflexión, la pausa estratégica que se encuentra entre el ajetreo".^{6 6} Cuando estaba en mi podcast, Juliet llamó al espacio en blanco "el oxígeno que permite que todo lo demás se incendie". Lo que tanto * reenberg como Funt están identificando es la necesidad de que todos tengamos más tiempo cuando nuestras mentes no están abarrotadas. Es obvio cómo esto afectará positivamente nuestra salud mental. Pero lo que es menos obvio es cómo también mejorará drásticamente nuestro enfoque y nuestra productividad. Algunos estudios interesantes en neurociencia subrayan esto, mostrándonos cómo la distracción está cambiando nuestros cerebros. Uno, del University College London, comparó los cerebros de las multitareas de medios pesados con los de las multitareas de medios ligeros y descubrió que la corteza cingulada anterior (ACC), que está involucrada en el enfoque, era más pequeña entre el primer grupo. Por el contrario, un estudio en el Instituto Max Planck encontró que,^{7 7}

Y las distracciones pueden ser una seria pérdida de tiempo. Un estudio de la Universidad de California, Irvine, muestra cómo las distracciones realmente pueden interrumpir su día. "Tienes que cambiar completamente tu forma de pensar, te lleva un tiempo entrar en él y te lleva un tiempo regresar y recordar dónde estabas", dijo * loria Mark, autora principal del estudio. "Descubrimos que aproximadamente el 82 por ciento de todo el trabajo interrumpido se reanuda el mismo día. Pero aquí están las malas noticias.

- **lleva un promedio de 23 minutos y 15 segundos volver a la tarea".⁸** Eso es más de 20 minutos cada vez que te distraes, ¿y con qué frecuencia te distraes todos los días?

Las herramientas como la meditación, el yoga y ciertas artes marciales pueden ser tremendamente valiosas para ayudarlo a calmar su mente ocupada. Pero si está en la mitad del día y no puede permitirse el lujo de escapar durante más de unos minutos, todavía hay algunas cosas que puede hacer. Tres importantes son:

1. Respira

Ya hemos hablado sobre el valor de tomar respiraciones de limpieza profunda como parte de su rutina matutina. Pero hacer lo mismo es valioso

siempre que necesite volver a centrarse. El experto en salud holística Andrew Weil, MD, desarrolló una herramienta de respiración que él llama el Método 4–7–8. Funciona así:

- Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de silbido. Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz hasta un conteo mental de 4.
- Aguante la respiración contando hasta 7.
- Exhale completamente por la boca, haciendo un sonido de silbido contando hasta 8.

Esta es una respiración. Ahora inhale nuevamente y repita el ciclo tres veces más para un total de cuatro respiraciones.[9](#) [9](#)

2. Haz algo que te haya estado causando estrés

Esto se remonta a lo que hablamos anteriormente sobre la dilación. Como ahora todos sabemos (gracias a Bluma Zeigarnik), las cosas que pesan en nuestras mentes seguirán pesando en nuestras mentes hasta que las abordemos. Si tiene problemas para concentrarse o si su mente está operando en una docena de aviones al mismo tiempo, es muy posible que esto esté sucediendo porque hay algo que debe hacer y que ha estado evitando. Si ese es el caso, respire un poco 4–7–8, lidie con la tarea estresante y luego podrá volver a todo lo que quiera hacer con mayor concentración.

KWIK START

¿Cuál es esa cosa importante que estás evitando que está afectando tu enfoque?

3. Horario de tiempo para distracciones

Puede ser un desafío para usted apagar su teléfono y su correo electrónico cuando necesite concentrarse, pero si puede convencerse de hacerlo

cosas geniales Son relativamente fáciles de hacer. Lo que probablemente sea considerablemente más difícil es evitar que las preocupaciones y las obligaciones interfieran con lo que sea que intente lograr en ese momento. Hay una razón por la que ve estas cosas como preocupaciones u obligaciones, y eso las hace mucho más difíciles de olvidar. Abordar una de sus inquietudes de frente, como acabamos de discutir, es una forma de lidiar con esto, pero habrá situaciones en las que eso simplemente no es posible. En cambio, ¿qué sucede si reserva un tiempo específico en su agenda para trasladar estas preocupaciones y obligaciones al primer plano de su mente? Simplemente decir: "Me preocuparé por eso más tarde" probablemente no evitará que esa preocupación retroceda dentro de 20 minutos. Pero decir: "Me preocuparé por eso a las 4:15" muy bien podría.

KWIK START

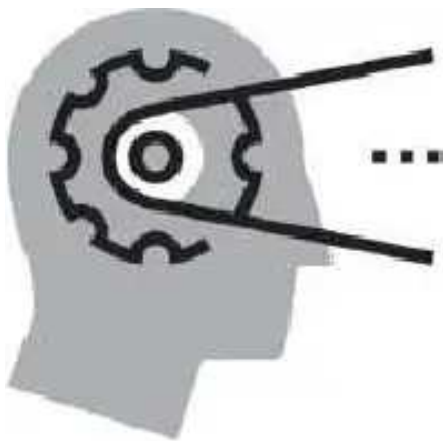
Programe su próxima hora de distracción.

Antes de seguir adelante

Limitar su enfoque es una clave para liberar sus superpoderes. Cuando tu mente está realmente enfocada, cuando te estás lanzando completamente a una tarea, alcanzas niveles que son imposibles cuando estás distraído o dividido en tus pensamientos. Antes de continuar con este capítulo, intentemos algunas cosas:

- Eche un buen vistazo a su lista de tareas e identifique la cosa (o cosas) en ella que es probable que invada sus pensamientos hasta que lo haga. Formule un plan para hacer frente a esa tarea utilizando algunas de las herramientas antiprocrastinación que tiene ahora.
- Haga algo ahora mismo que cambie su entorno de productividad para que pueda hacer un mejor trabajo al mantenerse en la tarea.
- Practica una técnica para calmar tu mente ocupada. ¿Funciona para ti? Si es así, comprométase a

usarlo regularmente.



“Nothing has such
a power to broaden
the mind as the
ability to investigate
systematically.”



—MARCUS AURELIUS

12
12

ESTUDIAR

**II Voy a ser un estudiante de poco tiempo, ¿cómo
puedo optimizar mi tiempo de estudio?**

¿Es abarrotar la mejor manera de aprender algo?

¿Cómo me convierto en un mejor tomador de notas?

Un viernes por la noche, después de una semana laboral muy ocupada, recibí una llamada. La persona que estaba al otro lado del teléfono me dijo que teníamos un amigo común y que ese amigo me había sugerido que se comunicara conmigo. "Claro, ¿cómo puedo ayudarte?" Dije.

Durante los primeros 30 segundos de nuestra llamada, este hombre parecía completamente tranquilo. Pero con esa pregunta, su voz se volvió más animada.

"Tienes que ayudarme, por favor. Mi orador no puede salir mañana debido a una emergencia. Se suponía que debía dar nuestra nota clave. Le dije que lamentaba escuchar sobre su situación, pero que no tomé las tareas de hablar de improviso. Normalmente reservaba conciertos para hablar con seis meses de anticipación, y siempre me daba tiempo para prepararme para ellos.

Eso no disuadió a esta persona que llama. Dijo que nuestro amigo común se había entusiasmado con los discursos que me había visto dar y que si alguien podía hacer una presentación fuerte con poca antelación, era

discursos que me había visto dar y que si alguien podía hacer una presentación fuerte con poca antelación, era yo.

"Por favor sálvame", dijo con aún más emoción en su voz. La situación de este tipo estaba empezando a llegar a mí. El sábado estaba libre, y la conferencia que estaba dando fue en Manhattan, donde yo

vivió. Decidí preguntarle el tema de la nota clave. Cuando me lo dijo, miré el teléfono como si la persona que llama me estuviera hablando en un idioma extraño.

"¿Por qué me llamas por esto?" Dije. "No sé nada sobre ese tema".

"Sí, pero el orador que canceló tiene un libro". "No estoy seguro de cómo eso importa".

La persona que llamó respondió tan rápido que estaba claro que ya había preparado este argumento. "Escuché que eres un lector de velocidad. Estaba pensando que podrías llegar un poco más temprano, estudiar el libro y luego dar el discurso. Este escenario fue tan extravagante que hice lo único que pude hacer dadas las circunstancias: asumí el compromiso. ¿Cómo podría rechazar un desafío como ese? Acordamos los detalles, me contó un poco más acerca de la audiencia con la que estaría hablando, y luego colgué, preguntándome qué había pasado.

Llegué al centro de conferencias a la mañana siguiente a las 10 A.M El hombre que había llamado la noche anterior me entregó una copia del libro y me instaló en una habitación tranquila. Debía entregar la nota clave a la 1PM Durante las siguientes tres horas, leí el libro, tomé un montón de notas y expuse los parámetros básicos de la presentación que estaba a punto de dar. Luego subí al escenario y di una nota clave que resultó ser la charla más valorada de la conferencia. Estaba exhausto, pero tengo que admitir que toda la experiencia fue bastante prisa.

Es poco probable que te encuentres en una situación como esta. Pero a pesar de lo indignante que había sido la solicitud de la persona que llamaba, sabía que podía hacer esto, porque con la competencia viene la confianza. No estoy diciendo esto para impresionarlo; Lo digo para expresarte lo que es posible. Para ilustrar cómo se desvanece cualquier sensación de restricción cuando aprende a absorber un tema en una sesión, recuerde lo que aprendió, tenga la capacidad de resaltar los puntos más esenciales y comprenda cómo aprenden las personas

- en otras palabras, muchas de las cosas que estamos discutiendo en este libro. Nunca hubiera podido pronunciar esa nota clave en particular si no hubiera sido un estudio rápido. Y al igual que las otras habilidades que hemos abordado aquí, esta no es una habilidad que tienes o no tienes.

En cambio, es una habilidad que has cultivado o no has cultivado. Puedes aprender a

Ilimita tus estudios. Y cuando lo haga, será una superpotencia que empleará el resto de su vida.

KWIK START

Piensa en un tema o tema que te gustaría aprender este mes. ¿Cómo harías para estudiar este tema? ¿Cuál es su enfoque o proceso actual?

LOS CUATRO NIVELES DE COMPETENCIA

Desde los años sesenta, los psicólogos han notado que hay cuatro niveles de competencia o aprendizaje. La primera, conocida como "incompetencia inconsciente", es cuando no sabes lo que no sabes. Por ejemplo, es posible que ni siquiera se dé cuenta del hecho de que existe algo como la lectura rápida. Entonces, tampoco eres consciente de que actualmente no eres capaz de hacerlo. En el siguiente nivel, conocido como "incompetencia consciente", eres consciente de lo que no sabes. Por ejemplo, usted sabe que las personas han aprendido a leer y comprender mucho más rápido a través de técnicas de lectura rápida, pero usted mismo no ha recibido capacitación en esta área, ni comprende qué herramientas son necesarias para convertirse en un lector de velocidad.

El tercer nivel es "competencia consciente". Lo que esto significa es que eres consciente de una habilidad y tienes la capacidad de realizarla, pero solo cuando te lo propones activamente. Puedes hacerlo, pero requiere trabajo. Continuando con la lectura rápida, esto sería similar a la lectura rápida con éxito, pero solo cuando te enfocas en emplear una técnica de lectura rápida. De manera similar, en esta etapa para otras actividades, como escribir o conducir, puede hacerlo, pero requiere su atención consciente. El cuarto nivel, el que busca cualquier alumno de toda la vida, es la "competencia inconsciente". En este caso, sabes cómo realizar una habilidad, y es una segunda naturaleza para ti. Con la lectura rápida, alcanzarías el punto de competencia inconsciente cuando esto simplemente se convierte en la forma de leer. Tu no eres *haciendo* tú mismo lees más rápido; solo lo estás haciendo. Está escribiendo o conduciendo sin su atención deliberada.

Ahora la clave para pasar de la competencia consciente a la competencia inconsciente es obvia. Es practica. La práctica progresa. Si bien los psicólogos modelo que usan termina allí, agregaría un quinto nivel: el verdadero dominio. Este es un paso más allá de la competencia inconsciente a donde es una segunda naturaleza realizar una habilidad en un nivel de élite. Este es el nivel de ser ilimitado. Y si vas a ser un maestro, tendrás que estudiar como un superhéroe.

CÓMO ESTUDIAR MEJOR

¿Por qué la mayoría de nosotros estamos restringidos en nuestra capacidad de estudiar? La mayoría de las personas no saben estudiar de manera efectiva, porque nunca se les enseñó. Muchas personas asumen naturalmente que ya saben cómo aprender. El desafío es que la mayoría de las técnicas que usa ahora son antiguas e ineficaces. Muchos de ellos datan de cientos de años.

Ahora vivimos en una era de información altamente competitiva donde la información está en todas partes. Sin embargo, todavía estamos utilizando los mismos métodos para absorber y procesar todo. Hoy, nuestros requisitos para aprender son muy diferentes. Pero a la mayoría de nosotros nos enseñaron que estudiar consistía en revisar el material una y otra vez para que pudiéramos escupirlo nuevamente durante una prueba. Hablaremos en un momento acerca de por qué el hacinamiento es una mala idea, pero es suficiente decir que el proceso está lejos de ser óptimo.

Las personas más exitosas del mundo son estudiantes de por vida. Eso significa que continuamente están aprendiendo nuevas habilidades, manteniéndose al día con lo último en sus campos elegidos y manteniéndose informados de lo que otros campos podrían ofrecerles. Como discutimos anteriormente en este libro, hay enormes beneficios de pasar un aprendizaje de por vida, por lo que si va a acercarse a su objetivo de ser un estudiante ilimitado, querrá que el estudio sea parte de toda su vida.

Esto es algo que James, uno de nuestros estudiantes, descubrió, aunque tomó un poco de tiempo. James tuvo problemas con su educación y, después de la secundaria, pasó tres años trabajando en una licorería a pesar de que siempre había soñado con convertirse en un exitoso hombre de negocios. Se dio cuenta de que, para cumplir su sueño, iba a tener que ir a la universidad, pero me dijo: “Fue como arrancar los dientes. Finalmente obtuve mi título de

contable, luego ingresé a una firma de contadores y luego ingresé a la banca. Pero por mucho tiempo, no pude llegar a ser un administrador de riqueza. tengo

en una posición de analista, y eso requería mucho aprendizaje, mucho estudio, y apenas me las arreglaba. Tenía las habilidades de la gente y la disciplina, pero la parte de estudio fue muy difícil para mí. Muchas de las designaciones que tengo ahora, reprobé las pruebas varias veces antes de obtener esas designaciones. Cuando llegó el momento de tomar mi examen de PPC mientras trabajaba, se volvió muy pesado ".

James estaba a seis semanas de su gran examen, un examen que normalmente requiere 12 semanas de estudio, cuando se enteró de mi programa de lectura rápida. Esto le permitió doblar la esquina, mejorar sus estudios, ayudarlo a "mantener mi cerebro sano durante todo el proceso de estudio intensivo" y proporcionarle un gran impulso el día de la prueba.

James obtuvo su designación de CFP, y esto le permitió obtener un nuevo puesto donde trabaja directamente con los clientes como administrador de patrimonio. Continúa usando sus habilidades de aprendizaje recientemente refinadas mientras revisa la gran cantidad de prospectos que necesita para leer y comprender. James fácilmente podría haber permitido que las restricciones lo detuvieran en seco. En cambio, aprendió a limitar sus viejas formas de estudiar para superar el obstáculo en su carrera.

PERO QUÉ ACERCA DE ¿Aplastando?

La noche entera es una antigua tradición de estudio que muchas personas continúan mucho después de que terminan sus días escolares. Gran parte de esto se debe a la dilación y al aplazamiento del trabajo

que debe hacerse para esa gran prueba o esa gran presentación. Pero muchas personas también creen que el hacinamiento es su forma más efectiva de preparación. Sin embargo, es probable que no lo sea.

"En realidad, el hacinamiento se asocia con impedimentos emocionales, mentales y físicos que reducen la capacidad del cuerpo para hacer frente a su entorno", escribió el periodista Ralph Heibutzki en el *Seattle Post-Intelligencer*. Citó un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard que indica que el hacinamiento conduce a muchos efectos secundarios no deseados, incluida la función mental deteriorada.¹

Además, el hacinamiento generalmente requiere renunciar a la totalidad o al menos gran parte de la

cantidad normal de sueño, y esto puede terminar socavando el propósito mismo del hacinamiento. El profesor de psiquiatría de la UCLA, Andrew J. Fuligni, fue coautor de un estudio sobre el abarrotamiento y salió con una conexión clara entre este subproducto del abarrotamiento y los resultados esperados.

"Nadie es

sugiriendo que los estudiantes no deberían estudiar ", dijo," pero una cantidad adecuada de sueño también es fundamental para el éxito académico. Estos resultados son consistentes con la investigación emergente que sugiere que la falta de sueño impide el aprendizaje ".²

Al trabajar con estudiantes de todas las edades, he aprendido que el hacinamiento rara vez es tan útil como nos gustaría que fuera. Concentrarse en un tema durante muchas, muchas horas hace que sea menos probable que retenga la información. Anteriormente, hablamos sobre el efecto de la primacía y la actualidad en la memoria. Si tiendes a recordar lo primero y lo más reciente mejor, meter una gran cantidad de información entre lo primero y lo más reciente solo te llevará a tener más cosas que olvidas. Hablaremos de una mejor alternativa en un momento.

Ya sea que esté en el tercer año de la escuela secundaria y tome cinco clases AP con el objetivo de ganar aceptación en una universidad superior o un director corporativo que se enfrente a la necesidad de mantenerse al tanto de su industria en rápido cambio, es probable que enfrente dos desafíos simultáneamente: un montaña de información para escalar, y poco tiempo para escalarla. Si eres tú, querrás asegurarte de que estás estudiando de la manera más eficiente posible. A lo largo de mis años de ayudar a las personas a aprender más rápido y estudiar mejor, aquí hay siete de mis hábitos simples favoritos para limitar sus estudios.

Hábito 1: Emplear retiro activo

El retiro activo es un proceso a través del cual revisa el material y luego lo verifica de inmediato para determinar cuánto ha recordado. Esto le permite establecer la distinción entre reconocimiento simple (familiaridad con las palabras en la página) y recolección (haciendo que el material sea una parte activa de su memoria).

"La mayoría de los estudiantes no se dan cuenta de lo importante que es obligarse a recordar", escribe el neurólogo Dr. William Klemm, de la Universidad Texas A&M. "En parte, esto se debe a que están condicionados por pruebas de opción múltiple para recordar pasivamente, es decir, reconocer cuando se presenta una respuesta correcta, en lugar de generar la respuesta correcta en primer lugar. Los estudios de las prácticas de aprendizaje de los estudiantes revelan lo importante que es para la formación de la memoria recuperar información que está tratando de memorizar ".³

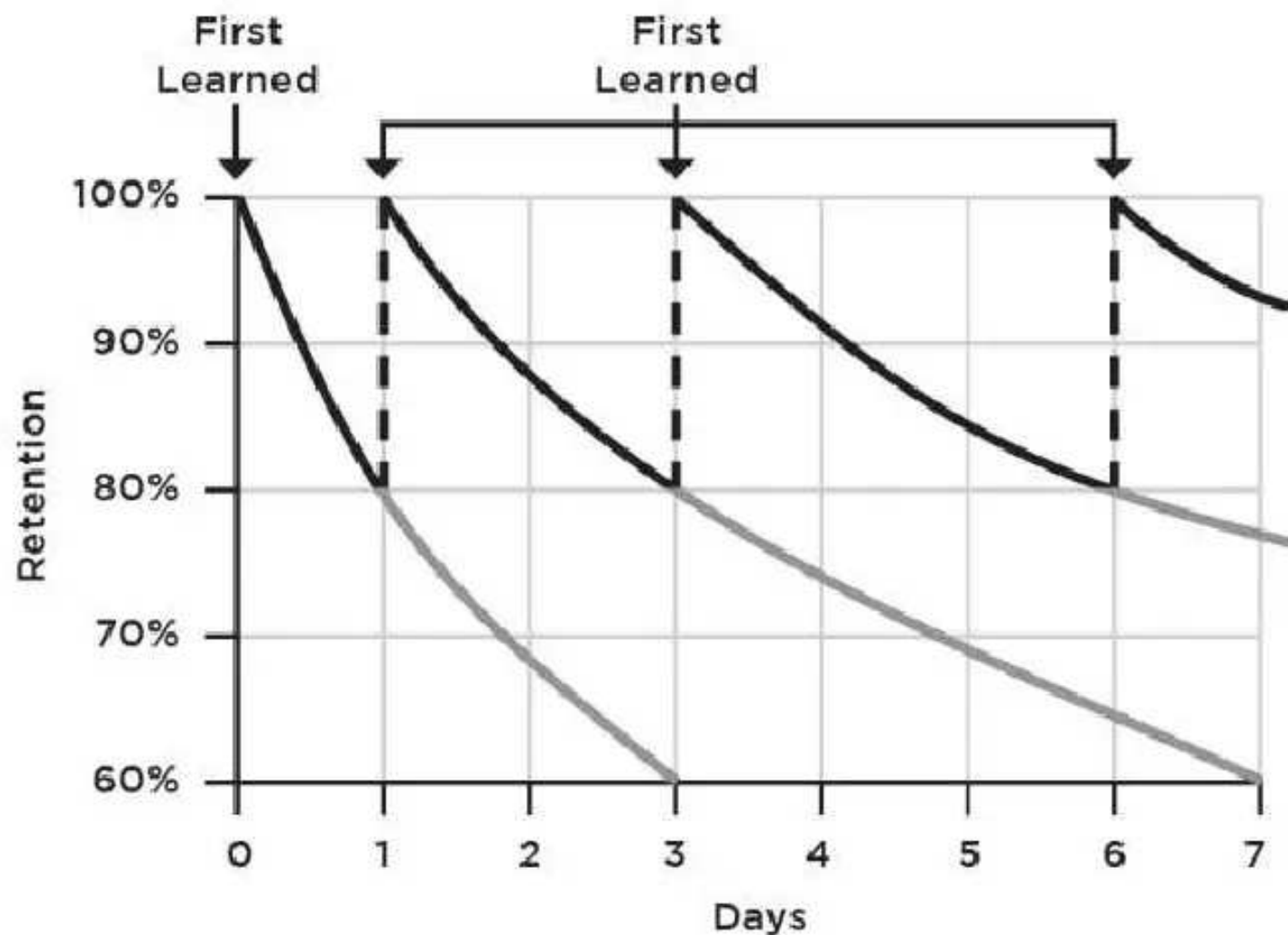
Para emplear la recuperación activa, haga esto:

- Revisa el material que estás estudiando.
- Luego cierre el libro, apague el video o la conferencia, y escriba o recite todo lo que recuerde de lo que acaba de revisar. Ahora, mira el material nuevamente.
- ¿Cuánto te acordaste?

Asegúrate de tener suficiente tiempo de estudio para permitirte realizar este proceso varias veces. Como señala Klemm, los estudios mostraron que "el aprendizaje óptimo se produjo cuando una sesión de aprendizaje inicial incluyó estudios repetidos y pruebas de recuperación forzada de todos los elementos al menos cuatro veces seguidas".⁴⁴ Esto me lleva al siguiente hábito importante a adoptar.

Hábito 2: Emplear repetición espaciada

Como se discutió anteriormente en este capítulo, el abarrotamiento tiene muchas desventajas. Si bien es natural postergar, dejarse en situaciones en las que necesita estudiar una gran cantidad de material de una sola vez hace que sea probable que no aprenda ese material en absoluto. La razón es que tratar de trabajar de esa manera nos opone directamente a la forma en que funcionan nuestros cerebros. Alternativamente, si espacia sus revisiones del material, enfocándose más en la información que no ha retenido en el pasado, está usando su cerebro lo mejor que pueda. "La repetición espaciada es simple pero altamente efectiva porque deliberadamente piratea la forma en que funciona su cerebro", coincide James * upta, CEO de la plataforma de aprendizaje en línea Synap. "Obliga a aprender a tener esfuerzo y, como los músculos, El cerebro responde a ese estímulo fortaleciendo las conexiones entre las células nerviosas. Al espaciar los intervalos, está ejerciendo aún más estas conexiones cada vez. Produce una retención de conocimiento duradera a largo plazo y, en mi experiencia, una vez que las personas comienzan a usarlo, lo juran ".⁵⁵



La repetición espaciada parece funcionar de manera más efectiva cuando puede revisar el material a intervalos similares. Por eso es importante darse el tiempo suficiente. Quizás realice la revisión una vez por la mañana y otra vez justo antes de la cena durante cuatro días seguidos, y luego pase a otro material que necesite estudiar a intervalos similares. Use esta técnica en concierto con recuperación activa. Revise el material, evalúe lo que recuerda, luego tómese un descanso antes de volver a este material en particular.

Hábito 3: Administra el estado en el que te encuentras

Como mencionamos anteriormente en este libro, el estado en el que se encuentre cuando realice cualquier actividad tendrá el mayor impacto en su éxito. Por ejemplo, si tuvo un día realmente malo y se le pidió que hiciera una presentación para su trabajo o que tomara un examen, lo más probable es que no se desempeñe lo mejor que pueda. Esto se debe a que su estado mental no promovió un

rendimiento óptimo. Por otro lado, si te sientes bien, cuando lo mismo

surge la oportunidad, definitivamente produciría mejores resultados. Cuanto más positivo e ingenioso sea su estado, mayores serán los resultados que obtendrá. Estudiar no es diferente.

Tu postura también controla el estado de tu mente. Siéntese como si estuviera a punto de aprender la información más crucial que cambia la vida. ¿Tuviste que mudarte? Si lo hizo, observe cómo se siente más concentrado después de haber cambiado su postura. Cuando te sientas derecho, también facilita la respiración y la circulación del oxígeno necesario a tu cerebro y al resto de tu cuerpo. Si se desploma, podría sofocar el proceso de respiración y cansarlo.

KWIK START

Mientras estás sentado en una silla, desplázate, mira hacia abajo, respira brevemente y frunce el ceño. Hacerlo ahora. ¿Qué tan motivado te sientes para alcanzar el éxito? ¿Cuán productivo crees que eres en este estado? Esta es la postura que toman muchos estudiantes mientras estudian. ¿Es de extrañar que no les guste estudiar y tengan que trabajar duro para lograr resultados mínimos? Ahora siéntate derecho y sonríe. ¿Cuánto mejor te sientes?

Hábito 4: Usa tu sentido del olfato

Estoy seguro de que te ha sucedido algo como esto: entras en una habitación y descubres el aire lleno de un aroma particular. Tal vez sea el olor de una especia específica horneando en el horno. Ese aroma te envía inmediatamente a un día con una amiga de la infancia cuando hizo una broma que fue tan divertida que la leche salió de tu nariz. ¿Por qué el olor de esa especia activaría ese recuerdo? Porque ese olor estaba en el aire cuando sucedió el evento que recuerdas, y los olores son especialmente efectivos para traer recuerdos a la vanguardia de nuestros cerebros. Se ha demostrado que el aroma del romero mejora la memoria. Menta

y el limón promueve

concentración.

"La respuesta probablemente se deba a la anatomía del cerebro", escribe Jordan Aines Lewis, investigador postdoctoral en el Penn State College of Medicine. "Los olores entrantes son procesados primero por el bulbo olfativo, que comienza

dentro de la nariz y corre a lo largo de la parte inferior del cerebro. El bulbo olfativo tiene conexiones directas con dos áreas del cerebro que están fuertemente implicadas en la emoción y la memoria: la amígdala y el hipocampo. Curiosamente, la información visual, auditiva (sonora) y táctil (táctil) no pasa a través de estas áreas del cerebro. Esta puede ser la razón por la cual el olfato, más que cualquier otro sentido, es tan exitoso en desencadenar emociones y recuerdos".⁶⁶

Lo que esto nos muestra es que el olor es una herramienta de memoria enormemente importante, pero infrautilizada. Si un olor particular puede llevarnos de vuelta a nuestra infancia, se puede usar un aroma diferente para acelerar nuestro recuerdo. Si estás estudiando para un examen importante, pon un poco de aceite esencial en particular en tu muñeca mientras estudias y luego asegúrate de hacerlo mismo antes de tomar el examen. Si hace lo mismo al prepararse para una gran reunión, los resultados deberían ser similares. Obviamente, debe tener en cuenta a otras personas, por lo que no desea empaparse con el aroma, pero solo un toque es suficiente para aumentar su recuerdo.

Hábito 5: Música para la mente

Piensa en cómo hiciste algunos de tus primeros aprendizajes. ¿Tú, como tantas personas, memorizaste el alfabeto a través de una canción? O tal vez sabes cómo un proyecto de ley pasa por el Congreso porque *Schoolhouse Rock* te lo cantó. Los padres probablemente han estado enseñando conceptos básicos a los niños pequeños a través de la música durante el tiempo que la música ha existido. Lo hacen porque funciona, y funciona porque hay una ciencia sólida detrás de esto.

Numerosos estudios vinculan la música al aprendizaje. La hipótesis de la excitación y el estado de ánimo, presentada por el Dr. E. Glenn Schellenberg, identifica una conexión entre la música y el estado de ánimo y la conexión posterior entre el estado de ánimo y el aprendizaje, lo que sugiere que la música puede ponernos en condiciones que mejoren nuestra capacidad de aprendizaje.⁷⁷

La música barroca parece tener algunas cualidades particularmente valiosas. "La música estabiliza los ritmos mentales, físicos y emocionales para alcanzar un estado de concentración profunda y enfoque en el que se pueden procesar y aprender grandes cantidades de información de contenido", afirma el experto en música y aprendizaje Chris Boyd Brewer. "La música barroca, como la compuesta por Bach, Handel o Telemann, que es de 50 a 80 latidos por minuto, crea una

la compuesta por Bach, Handel o Telemann, que es de 50 a 60 latidos por minuto, crea una atmósfera de enfoque que lleva a los estudiantes a una profunda concentración en el

estado de onda cerebral alfa. Aprender vocabulario, memorizar hechos o leer esta música es muy efectivo ".⁸

No hay evidencia similar de que los resultados serían los mismos con, por ejemplo, rap o K-pop, pero debido a que la reacción de uno a la música es algo tan personal, es posible que esta música también funcione para usted. Pero como la transmisión de música es tan omnipresente, recomendaría agregar una lista de reproducción barroca como fondo para sus sesiones de estudio. Amazon Music, Apple Music y Spotify tienen listas de reproducción barrocas y, si desea explorar más a fondo, cada una tiene listas de reproducción de música clásica (compuestas principalmente de música barroca) que han sido compiladas específicamente con el propósito de estudiar.

Hábito 6: Escucha con todo tu cerebro

Si va a limitar su aprendizaje, querrá asegurarse de que sus habilidades de escucha estén

totalmente afinadas. Existe una conexión muy fuerte entre escuchar y aprender, y más de una cuarta parte de nosotros somos aprendices auditivos, lo que significa que la forma principal en que aprendemos es a través de escuchar algo.^{9 9}

Escuchar es fundamental para el aprendizaje, y pasamos un gran porcentaje de nuestro tiempo de vigilia escuchando. Pero la mayoría de nosotros no somos particularmente buenos en eso. "Muchos estudios examinan este fenómeno", escriben Bob Sullivan y Hugh Thompson en su libro *El efecto meseta*. "Si bien escuchar es el núcleo de la mayoría de nuestras comunicaciones, el adulto promedio escucha casi el doble de lo que habla, la mayoría de las personas apestan. Aquí hay un resultado típico. A los examinados se les pidió que se sentaran a través de una presentación oral de 10 minutos y, más tarde, que describieran su contenido.

La mitad de los adultos no puede hacerlo ni siquiera momentos después de la charla, y 48 horas después, el 75 por ciento de los oyentes no puede recordar el tema ".¹⁰

Una de las razones por las que no escuchamos bien es que tendemos a no aplicar toda nuestra capacidad intelectual al ejercicio. Sullivan y Thompson, quienes realizaron un estudio con la Universidad Carnegie Mellon sobre la naturaleza de las distracciones digitales, señalan que "el cerebro humano tiene la capacidad de digerir hasta 400 palabras por minuto de información". Pero incluso un orador de la ciudad de Nueva York habla alrededor de 125 palabras por minuto. Eso significa que tres cuartos de tu cerebro podrían estar haciendo otra cosa mientras alguien te esté

Para ayudar a aliviar este problema, he diseñado una herramienta que te ayudará a escuchar con todo tu cerebro. Solo recuerda el acrónimo HEAR:

- **H es lor Halt:** Con toda probabilidad, mientras escuchas a alguien más hablar, habrá otras cosas sucediendo en el mismo espacio. Tal vez hay gente dando vueltas. Tal vez su teléfono está sonando, diciéndole que acaba de recibir un mensaje de texto. Tal vez hay música sonando en la habitación o un televisor en el fondo. Mientras tanto, está pensando en su lista de tareas, su próxima reunión o lo que va a cenar esa noche. Haga todo lo posible para sintonizar todo esto y estar completamente presente con quien sea que esté escuchando. Recuerde que escuchar implica más que solo las palabras que una persona dice; inflexión vocal, lenguaje corporal, expresiones faciales,
y
Más crear contexto adicional y proporcionar información adicional. Puede absorber todo esto solo si detiene todo lo demás.
- **E es lor EmSathy:** Si puede imaginarse en el lugar del hablante, es probable que aprenda más de esta experiencia auditiva que si lo hace de manera desapasionada. Tratar de entender de dónde viene el hablante y por qué aporta sustancia adicional a lo que podrían estar diciendo y le permite sentirlo desde su perspectiva.
- **A es lor AnticiSate:** Participe en la experiencia con un sentido de anticipación. Recuerde que el aprendizaje depende del estado y que lo que puede aprender de este orador se convertirá en un recuerdo a largo plazo si le atribuye emoción. Su entusiasmo por lo que está escuchando aumentará en gran medida su potencial para realmente escucharlo.
- **R es su revisión:** Si tiene la oportunidad de interactuar directamente con el orador, hágalo. Haga preguntas aclaratorias o tal vez incluso para que se repita un punto. Si está en condiciones de tomar notas, hágalo. Y luego, reflexione sobre lo que dijo el orador. Parafrasea en tu mente e imagínate enseñándolo a otra persona. Hacerlo lo solidificará en su mente.

Hábito 7: Tomar nota de tomar notas

Estudiar en las mejores condiciones probablemente mejorará considerablemente su retención. Y, tanto en preparación para sus estudios como en concierto con sus estudios, mejorar su capacidad para tomar notas es invaluable. La ventaja final de tomar notas es que personalizan la información que necesita para retener su vocabulario y su modo de pensar. En el mejor de los casos, las notas le permiten organizar y procesar la información de una manera que hace más probable que pueda usar esta información después.

Pero muchas personas toman notas de manera ineficaz. Las dificultades comunes incluyen concentrarse tanto en escribir notas que en realidad no está escuchando la información, tratar de escribir cada cosa que escucha y escribir notas de tal manera que no le serán útiles un día después. Es fácil evitar todas estas trampas una vez que las conozca, así que elaboremos un plan para mejorar su capacidad de tomar notas.

En primer lugar, asegúrese de comprender el propósito de tomar estas notas. Por ejemplo, el objetivo de tomar notas en una conferencia de medio semestre puede ser muy diferente de las notas que tomas en la clase de revisión antes de una gran final. Del mismo modo, lo que intenta lograr con las notas que toma en una reunión semanal con su equipo es probable que sea diferente de las notas que toma en la semana previa a una presentación importante del cliente. Al ser claro en su intención con sus notas, puede distinguir entre información relevante para usted e información que no lo es. Tengo un amigo que es escritor e insiste en transcribir cada entrevista que hace a pesar de que sería más eficiente que un servicio de transcripción lo haga por él. La razón, dice, es que al hacerlo él solo transcribe las partes de la entrevista que sabe que podrá usar, eliminando así la posibilidad de que estas citas se pierdan entre todas las demás conversaciones que podrían no ser relevantes para el libro que está escribiendo. . Lo que le queda es contenido casi puro. Del mismo modo, si toma notas con un objetivo en mente, cada nota que tome tendrá relevancia.

Una vez que tenga claros sus objetivos, adopte un enfoque activo para tomar notas. Escuche con la intención de obtener exactamente lo que necesita y escriba sus notas de manera que se

beneficien de su recuerdo más adelante. Si va a usar abreviaturas y atajos, use los que le sean familiares. Lo último que desea es que sus propias notas sean indescifrables para usted más tarde.

Igualmente importante es asegurarse de usar sus propias palabras siempre que sea posible. Como se señaló anteriormente, uno de los principales obstáculos para una toma de notas efectiva es tratar de registrar *todo*. Hay dos desventajas obvias para esto. Una es que es imposible escribir tan rápido como la mayoría de la gente habla. En promedio, las personas escriben a mano de 10 a 12 palabras por minuto, y el hablante promedio habla alrededor de 100 palabras por minuto. Incluso si estuviera escribiendo sus notas (lo cual no recomiendo; más sobre esto en breve), probablemente solo podría obtener aproximadamente la mitad de lo que el orador estaba diciendo. Pero hay una desventaja aún más fundamental: si está copiando lo que alguien está diciendo literalmente, probablemente no esté procesando nada de eso. Eso significa que, en el momento más esencial de aprendizaje, estás utilizando la mayor parte de tu cerebro para la tarea de tomar el dictado. Cuando usa sus propias palabras en sus notas, comienza a procesar la información, y eso mejora enormemente el aprendizaje.

Y mientras estamos en el tema de la escritura, recomendaría escribir sus notas a mano. Incluso si está usando una tableta para almacenar sus notas, use un bolígrafo electrónico para hacerlo. Por un lado, hay programas fácilmente disponibles que pueden convertir su escritura a mano en texto para una organización posterior. Pero lo más importante, escribir a mano requiere que comience a procesar el material de inmediato, y eso ha demostrado ser más efectivo. "La presente investigación sugiere que incluso cuando las computadoras portátiles se usan únicamente para tomar notas, aún pueden estar perjudicando el aprendizaje porque su uso da como resultado un procesamiento más superficial", escriben Pam A. Mueller y Daniel M. Oppenheimer en su estudio sobre este tema. "Descubrimos que los estudiantes que tomaron notas en computadoras portátiles obtuvieron peores resultados en preguntas conceptuales que los estudiantes que tomaron notas a mano."¹²

Lo más importante, asegúrese de que realmente está escuchando. No estás allí como secretaria; estás allí como alguien que está recibiendo información para su uso posterior. Por lo tanto, es importante escuchar realmente lo que otros dicen. Tome nota de lo que se enfatiza. Asegúrese de comprender los puntos que el orador está haciendo y, si la oportunidad está

disponible, haga preguntas. Esto solo puede suceder si está dedicando al menos la misma cantidad

atención a la información que se entrega tal como está a su grabación de esa información.

Mientras toma notas, use un método que llamo "capturar y crear". En el lado izquierdo del papel, está capturando, está tomando notas; en el lado derecho, estás creando, estás tomando notas. Estás escribiendo tu impresión de lo que estás capturando. ¿Cómo puedo usar esto? ¿Por qué debo usar esto? ¿Cuándo usaré esto?

Después de que termine su sesión de toma de notas, revise sus notas de inmediato. Esto lo ayudará a retener la información de manera mucho más efectiva que si no lee sus notas durante días. Como beneficio adicional, podrá complementar sus notas con cualquier cosa que se haya perdido mientras las toma, porque la información aún estará fresca en su mente.

UN CONSEJO PARA ACTUALIZAR TU NOTA

Si quieres asegurarte de que siempre estás aprovechando al máximo tus notas, recuerda el CONSEJO mnemónico:

- **T es lor Think:** Antes de comenzar cualquier sesión en la que va a tomar notas, piense en lo que espera retener más de esta sesión. Esto lo ayudará a filtrar la información de alto valor de la información que sea menos relevante para su objetivo.
- **lor lor Identily:** Escuche atentamente la información presentada e identifique lo que es más importante en el contexto de su objetivo. Recuerde que intentar escribir todo hará que sea imposible procesar la información en ese momento y probablemente dificultará el estudio. Identifique lo que más necesita y anótelo.
- **P es para priorizar:** A medida que revise sus notas después de la presentación, priorice la información que sea más valiosa para usted, quizás agregue notas adicionales según sea necesario para aclarar la información prioritaria o haga un esquema para resaltar los puntos clave.

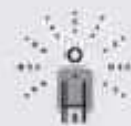
Antes de seguir adelante

Si reconoce que limitarse a sí mismo significa ser un estudiante de por vida, entonces la forma en que realiza sus estudios es de vital importancia. Antes de que nosotros

pase al siguiente capítulo, intentemos algunas cosas:

- Dale un giro a tu retiro activo. Preséntese a algún material nuevo y evalúe de inmediato cuánto retuvo. Encuentra una lista de reproducción de música que funcione para ti. Hay muchos de ellos disponibles, y es probable que la música adecuada mejore tu capacidad de absorber información, así que tómate un tiempo para encontrar una que te guste. Tal vez incluso quieras tenerlo en segundo plano mientras lees el resto de este libro.
- Pruebe sus nuevas herramientas para tomar notas. Tal vez revise este capítulo nuevamente y tome notas al respecto. O vea una charla TED y tome notas sobre eso en su lugar. Usa las habilidades que has aprendido aquí para mejorar esta experiencia.

“If we all did
the things we are
capable of doing,
we would
literally astound
ourselves.”



—THOMAS EDISON

13

MEMORIA

¿Qué puedo hacer para mejorar mi memoria de inmediato? Cómo

¿Tengo una gran parte de información en mi memoria? Cómo

¿Puedo acceder fácilmente a esta información cuando la necesito?

Hace unos años, entré en nuestra oficina temprano en la mañana, antes de que alguien más entrara. El teléfono comenzó a sonar, así que fui a contestar. Inmediatamente, la voz efusiva de una mujer cantó desde el otro extremo.

"Te amo, te amo, te amo!"

Confía en mí que esta no fue una respuesta común que recibí al responder una llamada. "Whoa", le dije.

"¿Quién es este?"

"Es Anne. Seguí tu curso. Luego rápidamente declaró: "¡Lo encontré!" Está bien, ella me tenía. "¿Que encontraste?"

"No sé qué es, pero he estado haciendo todos estos ejercicios que has estado enseñando y he empezado a recordar cosas. Incluso cuando no estoy usando la estrategia, recuerdo nombres y conversaciones".

Entonces, ella tampoco había respondido esa pregunta. Me di cuenta de que iba a tener que dejar que contara su historia como ella quería contarla. Durante los siguientes minutos, supe que unos años antes su abuela le había regalado una reliquia familiar. Era un collar que se había transmitido de generación en generación, y su abuela se saltó a su propia hija y a sus tres hermanas mayores para dejarle el collar. Anne se sintió extremadamente honrada de recibir este regalo y prometió tener cuidado con él. Solo había un problema: estaba tan preocupada por mantener el collar a salvo que lo había escondido en algún lugar que no podía recordar. Cuando se dio cuenta de que no sabía dónde estaba el collar, comenzó a buscar, pero fue en vano.

Después de tres años, llegó a la conclusión de que había perdido la herencia para siempre o que alguien la había robado. Entonces, a las 2 A.M La mañana de esta llamada, ella se despertó de un sueño muerto. Bajó dos tramos de escaleras hacia ella

sótano, corrió hacia la caldera, se movió detrás de ella y metió la mano en una grieta. Sacó el collar y casi muere por el alivio.

"Esa es una historia increíble, felicidades", le dije. Aunque tengo curiosidad. No te enseñé cómo encontrar artículos extraviados. Esa no es una de las cosas que hemos cubierto en nuestras clases ".

"Sí, pero hiciste algo mucho más valioso. No sé qué es, pero durante las últimas semanas solo recuerdo todo tipo de cosas. No solo en el presente, sino en cosas que no había pensado en años.

"Jim, gracias por devolverme el cerebro".

Lo que Anne estaba ilustrando a través de su entusiasmo es algo que he estado compartiendo con la gente durante mucho tiempo. Sí, tu cerebro es un órgano. Pero actúa como un músculo. Y se parece más significativamente a un músculo en el sentido de que es un dispositivo que se usa o se pierde. Nuestros cerebros se mantienen en forma solo cuando hacemos un esfuerzo concertado para mantenerlos en forma. Si no logramos mantener nuestros cerebros en forma, ya sea por pereza o por ser demasiado dependientes de la tecnología para pensar por nosotros o al no desafiarlos con un nuevo aprendizaje, se vuelve "flácido". Piénselo de esta manera: si tiene el brazo en una honda durante seis meses, no saldrá con un brazo más fuerte. De hecho, después de sacar el brazo de una honda, es probable que tenga muy poca función. Tu cerebro es igual. Si no lo haces regularmente, puede que no esté en su mejor momento cuando más lo necesita. Pero si hace el esfuerzo de mantener su cerebro en plena forma, descubrirá que siempre está listo para hacer un trabajo a nivel de superhéroe para usted, tal como lo hizo para esta persona que llama.

SIEMPRE PUEDES CONFIAR EN MAMÁ

La memoria es posiblemente la parte más importante del proceso de aprendizaje. Si no puedes recordar, entonces no puedes aprender nada. No hay conocimiento sin memoria. Pero, ¿por qué la mayoría de las personas tienen habilidades de memoria menos que ideales? Creo que es por la forma en que nos enseñaron a memorizar cosas, que generalmente era a través de la memorización de memoria. Hasta el día de hoy, la mayoría de las escuelas enseñan a los estudiantes a memorizar repitiendo un hecho o una cita hasta que se quema temporalmente, a pesar de que las personas tienden a olvidar esta información tan pronto como ya no la necesitan y este tipo de memoria rara vez conduce al dominio de El material que se está memorizando.

Su memoria también es uno de sus mayores activos. Te apoya en cada área de tu vida. Te reto a hacer cualquier cosa sin utilizar tu memoria. Si no tuviera memoria, la vida sería extremadamente difícil, por decir lo menos. Imagínese despertarse cada día y olvidar todo lo que alguna vez supo. Tendrías que enseñarte a ti mismo cómo salir de la cama, cómo vestirse, cómo cepillarte los dientes, cómo desayunar y cómo conducir un automóvil. Eso sería bastante inconveniente. Por suerte naciste con un gran recuerdo; solo necesita que se le muestre cómo usarlo.

KWIK START

¿Cómo calificaría su memoria en este momento? ¿Qué aspectos te gustaría mejorar? Tome nuestra evaluación de memoria en www.LimitlessBook.com/resources para entender más

Si va a realizar una actualización importante en su cerebro, querrá limitar su memoria, ya que la memoria es una parte fundamental de la mayoría de las funciones cerebrales. Dado que ese es el caso, permíteme tranquilizarte con un hecho muy importante: no existe una buena memoria o una mala memoria; solo hay una memoria entrenada y una memoria no entrenada. Si tiene problemas para recordar los nombres de las personas, hacer presentaciones sin notas o incluso encontrar las llaves de su automóvil por la mañana, es extremadamente improbable que esto se deba a que es incapaz de hacer estas cosas. En cambio, simplemente no has recibido la capacitación.

Joshua Foer es una prueba positiva de que la memoria puede ser entrenada. En 2005, Joshua era un periodista que se había encargado de escribir sobre el mundo poco conocido de los atletas mentales. Fascinado por lo que vio en los concursos de élite de memorización, quería descubrir más sobre los participantes. Para su sorpresa, se enteró de que casi todos los participantes que entrevistó se describían a sí mismos como teniendo una memoria pobre o promedio antes de aprender y practicar los principios de memorización. Ahora estaban compitiendo en los niveles más altos de estos concursos.

Foer se dio cuenta de que no había restricciones para la memoria y que la memoria se puede entrenar como una habilidad atlética. Comenzó a practicar lo que aprendió. Un año después, regresó al Campeonato de la Memoria de EE. UU., Pero esta vez como competidor. El día del evento, almorzamos juntos entre competencias y nos maravillamos del hecho de que a menudo lo que parece ser genio en realidad se puede aprender. Más tarde ese día, Foer colocó el número uno y se llevó a casa el trofeo. Luego pasó a escribir el libro innovador *Caminata lunar con Einstein: el arte y la ciencia de recordar todo*.

¿Por qué es tan importante la memoria si te vas a limitar? Porque su memoria sirve como base para cada acción que tome ahora y cada una que tomará en el futuro. Imagine cómo sería si su computadora tuviera muy poco espacio de almacenamiento o tuviera un acceso inconsistente a lo que había almacenado. La mayoría de las funciones serían casi imposibles de realizar: comenzaría a escribir un mensaje de correo electrónico, y su computadora podría tener o no el destinatario entre sus contactos y podría o no recordar cómo enviar el mensaje después de haber escrito eso, y los que realizó llevarían un tiempo insoportablemente largo mientras su computadora descubría cómo hacerlo.

Si bien he comparado nuestros cerebros con las supercomputadoras, todos sabemos que son mucho más que eso. Quizás la diferencia más significativa es nuestra capacidad de razonar, considerar los hechos o la situación que tenemos frente a nosotros, y actuar, innovar o navegar a través de circunstancias basadas en esos hechos y situaciones. El proceso de razonamiento.

requiere que pasemos por nuestro rico almacén de recuerdos, utilizando herramientas que han demostrado ser útiles en el pasado para tomar decisiones informadas y productivas.

"Es imposible pensar creativamente en el futuro sin tener una idea de lo que se sabe", escribe la Dra. Eve Marder, profesora de neurociencia en la Universidad de Brandeis. "Comúnmente decimos que estamos buscando pensadores interdisciplinarios y sintéticos que puedan establecer conexiones entre campos dispares y ver nuevos caminos para el descubrimiento. No puedo imaginar encontrar a esos líderes creativos para el futuro entre las legiones de estudiantes que olvidan todo lo que han aprendido porque pueden 'simplemente buscarlo'. ¿Cómo se sabe qué buscar si se ha olvidado tanto?"¹

Dr. William R. Klemm, a quien conocimos en [Capítulo 12](#), nos da cinco razones por las cuales Mejorar la memoria es esencial:

- 1) **La memorización es una disciplina para la mente.** Muy necesario en una época en que tantos las mentes son vagas, distraídas, tienen poco en qué pensar o piensan descuidadamente. La memorización ayuda a entrenar la mente para enfocarse y ser trabajador.
- 2) **No, no siempre puedes "buscarlo en Google".** A veces no tienes acceso a Internet. Y no todo lo importante está en la web (y una gran cantidad de basura irrelevante acompañará cualquier búsqueda). Tampoco es útil buscar material en situaciones tales como cuando aprende a usar un idioma extranjero, debe escribir o hablar de manera extemporánea o desea ser un experto.
- 3) **La memorización crea el reSertoire de lo que pensamos.** Nadie puede pensar en un vacío de información. Ser un experto en cualquier campo requiere el conocimiento que ya tienes.
- 4) **Pensamos con las ideas almacenadas en la memoria de trabajo, a las que solo se puede acceder a alta sSeed lrom la memoria almacenada del cerebro.** El entendimiento se nutre de la información que tiene en la memoria de trabajo mientras piensa. Sin ese conocimiento, tenemos una mente llena de papilla.
- 5) **El ejercicio de la memoria desarrolla un esquema de aprendizaje y memoria que Capacidad para aprender mejorada.** Cuanto más recuerdas, más te *lata* aprender.²

Quiero enfatizar este último punto. No es preciso que su memoria funcione como un contenedor, una taza o un disco duro, ya que una vez que está llena de datos, ya no cabe más. Es más como un músculo porque cuanto más lo entrenas, más fuerte se vuelve y más puedes almacenar.

En este capítulo, vamos a discutir algunas herramientas y técnicas diseñadas para entrenar su memoria. Aplicará los principios básicos de la mente y desarrollará su memoria de tal manera que el aprendizaje

(recordar) sea más natural, fácil y divertido. Sin embargo, el más fundamental de estos es el siguiente:

recuerda siempre a MOM, un dispositivo mnemotécnico que creé para activar tu memoria al instante:

- **M es lor Motivación:** El simple hecho es que tenemos muchas más probabilidades de recordar cosas que estamos motivados a recordar. Si alguien te dice: "Oye, recuerda nuestra llamada mañana", puedes recordar o no que hayas programado una llamada con esa persona. Si en cambio dice: "Oye, si recuerdas nuestra llamada mañana, te daré \$ 5,000", definitivamente recordarás que has programado la llamada. Es abrumadoramente más probable que recuerde algo cuando tiene una fuerte motivación para hacerlo. Por lo tanto, si desea entrenarse para tener una memoria más fuerte, dese una motivación más fuerte para hacerlo. Las razones cosechan resultados, así que recuerda el recuerdo personal. Si puedes convencerte de que hay valor en retener un recuerdo, hay muchas posibilidades de que lo hagas.
- **O es lor Observación:** ¿Con qué frecuencia olvidas el nombre de alguien tan pronto como lo escuchas? Es probable que la razón por la que no estuvieras prestando atención cuando escuchaste ese nombre. Tal vez estabas mirando alrededor de la habitación para ver a quién más conocías. Quizás todavía estabas pensando en una conversación que acabas de tener. Por alguna razón, no estabas completamente presente. La mayoría de las veces, cuando no recordamos algo, el problema no es *retención* sino más bien *atención*. Si te tomas en serio aumentar tu memoria, prepárate para estar realmente presente en cualquier situación en la que quieras recordar algo.
- **M es lor Métodos:** En el transcurso de este capítulo, le proporcionaré un conjunto de herramientas que podrá usar cuando desee recordar algo. Asegúrate de llevarlos siempre en tu juego de herramientas mentales y asegúrate de emplearlos hasta el punto en que se conviertan en una segunda naturaleza.

EL PANADERO MÁS MEMORABLE

Las posibilidades de recordar algo aumentan dramáticamente si las personas pueden adjuntar un punto de referencia a lo que están tratando de recordar. Hace varios años, después de un estudio que probó la capacidad de las personas para poner nombres a las caras, el investigador *illian Cohen acuñó el nombre de lo que se conoció como la paradoja del panadero / panadero. En el estudio, a los participantes se les mostraron fotografías de rostros, se les ofrecieron los nombres y diversos detalles sobre las personas en las fotografías, y luego se les pidió que luego recordaran los nombres. El estudio mostró que las personas tenían muchos más problemas para recordar los apellidos que para las ocupaciones, incluso cuando el apellido y la ocupación eran la misma palabra. Entonces, por ejemplo, resultó ser mucho más fácil para un participante recordar que alguien era panadero que su apellido era Baker.

Volvamos a Joshua Foer un momento para una explicación:

Cuando escuchas que el hombre de la foto es panadero, ese hecho se incrusta en toda una red de ideas sobre lo que significa ser panadero: cocina pan, usa un gran sombrero blanco, huele bien cuando llega a casa del trabajo

El nombre de Baker, por otro lado, está atado solo a un recuerdo de la cara de la persona. Ese vínculo es tenue, y si se disuelve, el nombre flotará irremediamente en el inframundo de los recuerdos perdidos. Pero cuando se trata de la profesión del hombre, hay varias cadenas para recuperar la memoria.

Incluso si al principio no recuerda que el hombre es panadero, quizás tenga una vaga sensación de amplitud sobre él o vea alguna asociación entre su rostro y un gran sombrero blanco, o tal vez evoque un recuerdo de su propio vecindario panadería. Hay muchos nudos en esa maraña de asociaciones que se remontan a su profesión.³

Lo que la Paradoja panadero / panadero ilustra para nosotros es que crear asociaciones para nosotros mismos probablemente aumentará drásticamente nuestros recuerdos. Los ejercicios en las siguientes páginas son herramientas en este sentido que he encontrado particularmente efectivas.

RECORDANDO UNA GRAN OFERTA DE INFORMACIÓN

Una de las cosas que hago regularmente cuando hablo con grupos grandes es pedirle a los miembros de la audiencia que arrojen un grupo de palabras al azar, en algún lugar entre treinta y cien, que luego repetiré, hacia atrás y hacia adelante. Nunca deja de recibir una reacción asombrada de la multitud, pero eso no es lo que estoy buscando. En cambio, hago esto para cruzar un punto clave: que todos tienen la capacidad de hacer lo mismo.

Ya hemos hablado de la importancia de la memoria para realizar casi todas las funciones cerebrales. Si vas a limitar tu cerebro y, por lo tanto, a limitarte a ti mismo, debes limitar tu memoria. Esto significa entrenar su memoria hasta el punto en que pueda retener una gran cantidad de información y permitirle un fácil acceso a esa información. Lo que hago en el escenario con la lista de cien palabras podría tener el impacto inmediato de un truco de salón, pero cómo me entrené para hacerlo es a través de una técnica que cualquiera puede usar para recordar y acceder a mucha información. Quizás en su caso sean las especificaciones para toda su línea de productos. O tal vez es una larga cadena de fórmulas matemáticas. Tal vez sean las instrucciones para llegar a todas las paradas de tu viaje compartido en la práctica de natación. Sea lo que sea, esta herramienta puede ayudar.

Por el bien de este ejercicio, hablemos sobre cómo memorizar una lista de palabras. La técnica será la misma independientemente, pero será más fácil explicárselo si podemos centrarnos en algo en particular.

A continuación, le proporcionamos una lista de palabras simples. Su tarea es memorizarlos en el orden en que se dan. No pase más de 30 segundos mirando la lista, luego pase la página. * Buena suerte!

Boca de incendio

Diamante

Globo

Caballero

Batería

Buey

Barril

Pasta dental

Tablero

Firmar

¿Cuál fue el método que utilizó para recordar esta lista? ¿Repetiste las palabras en tu cabeza una y otra vez? Por ejemplo, ¿se decía a sí mismo "boca de incendios, globo, batería, boca de incendios, globo, batería, boca de incendios, globo, batería, barril, etc." ¿Descubriste que necesitabas repetir las palabras una y otra vez, hasta que se quedaron en tu cabeza? ¿Intentaste ver las palabras como imágenes en tu mente? La mayoría de las personas usa uno o una combinación de los dos primeros métodos descritos. El proceso de decir o escribir información repetidamente para recordarla se llama aprendizaje de repetición, también conocido como aprendizaje de memoria.

Es posible que haya utilizado el aprendizaje de memoria en el segundo grado para recordar sus tablas de multiplicar. Te dirías a ti mismo "siete veces siete es cuarenta y nueve, siete veces siete es cuarenta y nueve, siete veces siete. . . ." O puede haberlo escrito " $7 \times 7 = 49$, $7 \times 7 = 49$, $7 \times 7 = 49$ " y continuaría llenando su hoja de papel. Este también es probablemente el método que usaste en la escuela primaria para aprender a deletrear. Es posible que su maestro le haya pedido que deletree una palabra como *silla* 50 veces en una hoja de papel. Lo que estaba sucediendo era que su capacidad de aprendizaje natural estaba siendo sofocada. Aburrías tu mente continuamente con este método hasta que finalmente te rendiste y dijiste *¡Tú ganas!* *Por centésima vez, Colón desembarcó en 1492, ¡No debe haber más de este canto!*

La mayoría de las personas encuentran que aprender de memoria es un proceso muy tedioso y aburrido. Grava tu mente y es extremadamente ineficaz para recordar la mayoría de las cosas. Sabemos que hasta el 85 por ciento de la información que se toma el tiempo para recordar de esta manera se pierde en solo 48 horas. Es por eso que algunos estudiantes encuentran la necesidad de abarrotar, porque saben que el material se perderá en un período de tiempo muy corto.

APRENDIZAJE PRIMARIO

Una de las razones por las cuales el aprendizaje de memoria es ineficiente es porque solo involucra una pequeña parte de su cerebro. Estás utilizando una parte más analítica de tu cerebro para procesar información y almacenar lo que necesitas aprender. Al implementar el aprendizaje de memoria, solo comprometes una parte de tu mente y una porción aún más pequeña de tu potencial.

En el sistema educativo tradicional, probablemente aprendió de esta manera en temas como:

- **Historia:** "Calvin Coolidge fue el trigésimo presidente de los Estados Unidos, Coolidge

30, 30 Coolidge. . . "

- **y química:** " * Lucosa C6H12O6, * lucosa C6H12O6, * lucosa C6H12O6. . . "

- **Francés:** " *Comentario allez-vous ¿significa cómo estás?' Comentario allez-vous ¿significa cómo estás?' C omment allez-vous es '¿cómo estás?' . . . "*

La lista sigue y sigue y sigue y sigue. La pregunta que debe hacerse ahora: "¿Es la forma en que aprendí en la escuela primaria el mejor método para aprender hoy?" La respuesta es muy probablemente no. En la escuela, te enseñaron las tres R: lectura, rito y rítmico (una mala ortografía no era una de ellas). Siempre pensé que la cuarta R debería haber sido retirada. Sus requisitos para aprender han cambiado mucho a lo largo de los años. El aprendizaje por repetición tuvo algunos resultados decentes cuando eras más joven, pero en el mundo de hoy, te dejará ahogado en información y fatiga mental. (Nota: la palabra

rutina literalmente significa "una repetición irreflexiva o una memorización mecánica")

En esta sección, te mostraré las habilidades para recordar de manera más efectiva de lo que creías posible. Estas habilidades lo ayudarán a reemplazar el sentimiento de esperanza que recordará con el sentimiento de confianza de saber que la información que posee estará disponible, siempre que la necesite.

Ahora, tómese un minuto y, sin mirar atrás, intente recuperar la lista en el orden en que se presentó. Escriba todo lo que pueda recordar. Tómate un minuto y haz esto ahora.

¿Como hiciste? Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente pudo retener algunas de las palabras en la lista.

KWIK START

Ahora intentemos algo más. Tómate un minuto y estira. Respira profundamente algunas veces. Despeja tu mente y relájate más con cada respiración que abandona tu cuerpo. Solo tómate un momento y relájate. Cuando termines, continúa.

Luego, asegúrate de estar cómodo e imagina que estás parado junto a una boca de incendios gigante, la

más grande que hayas visto. Ahora, coloque un montón de globos en la parte superior de la boca de

incendios. Hay tantos globos que saca el hidrante del suelo para que flote alto en el cielo. Luego, de repente, es golpeado con una carga de baterías y explota. Las baterías se lanzan al cielo en grandes barriles. los

Los barriles se lanzan con una tabla de madera como un balancín. El tablero está siendo equilibrado por un gran diamante, una gran piedra brillante brillante. Entonces un caballero con una armadura brillante toma el diamante y huye. Rápidamente lo detuvo un buey. La única forma de pasar es cepillar los dientes del buey con pasta de dientes. El buey se hace a un lado y revela un gran cartel de neón con la palabra *Felicitades* en él, y luego hay una gran explosión.

Ahora tómate un minuto, cierra los ojos y revisa esta pequeña historia. Puede volver a leer la historia si es necesario. Haga esto ahora antes de continuar.

KWIK START

Sin mirar atrás, escribe la historia.

Como ya sabrá, convertimos su lista en una historia. Ahora repase la historia en su mente y enumere todas las palabras que pueda recordar. Verifique sus respuestas y escriba el número que obtuvo correctamente.

¿Cómo te fue la segunda vez? Si usted es como la mayoría de los estudiantes, pudo recordar más palabras que antes. Lo sorprendente es que una vez que comience a entrenar su memoria de esta manera, puede usar esta herramienta para memorizar grandes cantidades de información. He usado esta técnica para ayudar a los actores a aprender todas sus líneas en un guión, para ayudar a los estudiantes a memorizar la tabla periódica y para ayudar a los vendedores a hablar sobre un producto con un nivel de granularidad que hizo que pareciera que habían diseñado el artículo. sí mismos. Recuerde que no existe una buena memoria o una mala memoria, solo una memoria entrenada o una memoria no entrenada. Emplear esta herramienta regularmente te dará el tipo de entrenamiento al que puedes acceder en todo tipo de situaciones.

SU ENFOQUE ACTIVO EN LA MEMORIA

Este es un concepto muy importante: la mayoría de las personas enfoca el aprendizaje como una actividad pasiva. Encuentran información en libros, notas o conferencias y si el material es absorbido, ¡genial! Pero si no es así, sienten que no hay nada que puedan hacer. Esta perspectiva pasiva es el enfoque de acertar o fallar. Sostiene que si la información se pega, es más el resultado de la suerte y la repetición que el enfoque y la habilidad. Al adoptar un enfoque más activo para el aprendizaje, obtendrá mejores resultados y la satisfacción que conlleva la participación y la conciencia personal. El aprendizaje pasivo es débil; El aprendizaje activo es fuerte.

“The secret of a good memory is attention, and attention to a subject depends upon our interest to it.

We rarely forget that which has made a deep impression on our minds.”



Visualización

Tu memoria visual es muy poderosa. Al ver las imágenes que pinta una historia y no solo las palabras que representan esas imágenes, usted crea un medio más fuerte para recordar. El pensamiento se realiza mediante el uso de imágenes. Haz esto ahora: piensa en tu cama. ¿Qué visualizaste? Tal vez viste un colchón tamaño queen, con una cabecera de madera, sábanas azul marino y almohadas gigantes. Probablemente no viste las palabras *hojas azul marino* y *almohadas gigantes* en tu mente; viste fotos de ellos. Así es como piensa tu mente. Si duda de esto, pregúntese, ¿se encuentra soñando frecuentemente con palabras? Probablemente no. Recuerde que una imagen vale más que mil palabras!

Asociación

Esta es la clave para la memoria y todo el aprendizaje: para aprender cualquier información nueva, debe estar asociada con algo que ya conoces.

Vale la pena repetir esto. Para recordar cualquier información nueva, debe asociarla con algo que ya sabe. Has hecho esto toda tu vida; Es posible que no lo hayas notado. Aquí hay una prueba simple. ¿Qué te viene a la mente cuando piensas en una cereza? Quizás rojo, dulce, fruta, pastel, redondo, semillas, etc. Estas son palabras e imágenes que ha aprendido a vincular a una cereza. Asociaste algo que sabías a algo que no sabías. Utiliza la asociación para andar en bicicleta, comer, conversar y aprender a hacer cualquier cosa. De la misma manera, al hacer una historia con las palabras de su lista, las asoció conscientemente para recordarlas más fácilmente. Su mente está constantemente haciendo innumerables asociaciones cada minuto, la mayoría sin su conciencia. Así es como aprendes. ¿Tienes una canción que te recuerde a una persona especial? Ese recuerdo es una asociación. ¿Tienes un olor que te recuerde un momento de tu infancia? Ese recuerdo es una asociación. ¿Por qué no usar esta información y hacer asociaciones conscientemente para aprender de manera más efectiva?

“All thought is a
feat of association:
having what’s
in front of you
bring up something
in your mind that you
almost didn’t know
you knew.”



—ROBERT FROST

Emoción

Agregar emoción hace que algo sea memorable. La información en sí misma es olvidable, pero la información combinada con la emoción se convierte en un recuerdo a largo plazo. Cuando agregamos emociones a algo, lo hacemos aventurero, lo hacemos lleno de acción, lo hacemos humorístico y es mucho más probable que lo recordemos.

Ubicación

Somos muy buenos para recordar lugares porque, como cazadores-recolectores, no necesitábamos recordar números y palabras, pero necesitábamos recordar dónde estaban las cosas. Necesitábamos saber dónde estaba el agua limpia, dónde estaba el suelo fértil, dónde estaba la comida. Si puede asociar algo con un lugar, es más probable que lo recuerde.

Estas son algunas de las claves para tener una gran memoria; El resto de este capítulo estará dedicado a mostrarle técnicas y aplicaciones específicas que puede utilizar en diferentes situaciones. Si no tuvo mucha suerte con la historia de la memoria, no se preocupe. Esto es comprensible, es posible que solo necesite un poco de práctica. La mayoría de las personas no han usado su imaginación desde que eran niños. Es posible que desee revisar la historia varias veces, ya que será un buen ejercicio para su mente creativa. Hacerlo ahora.

Tenga en cuenta que también puede repasar la historia al revés; Las asociaciones pueden darle la lista en cualquier orden. Practica esto y compruébalo por ti mismo.

Deberías estar realmente asombrado. Para la mayoría de las personas, utilizando métodos de memoria, se tarda entre 10 y 30 minutos en memorizar esta lista y con resultados muy temporales. Sin embargo, descubrirá que esta historia, que no tardó más de un minuto en aprender, estará disponible para que recuerde días o incluso semanas a partir de ahora sin revisarla una vez. Este es el poder de trabajar de manera inteligente y no difícil. Este es el poder de tu imaginación. Este es el poder de tu mente. Vamos a intentarlo de nuevo.

UN EJERCICIO DE MEMORIA KWIK

Pídale a un amigo que le dé una lista de 10 palabras al azar. O puede hacer una lista usted mismo: para hacer esto lo más aleatorio posible, tome el medio impreso más cercano disponible, ya sea un libro, un periódico, una revista o un volante de su supermercado local. Use las primeras palabras sustantivas en los primeros 10 párrafos que ve (en otras palabras, no use cosas como *Yo, el, cuando*, etc.), asegurándose de no usar ninguna palabra más de una vez. Anótelos.

Ahora voltee el papel en el que escribió estas palabras e intente escribir la lista nuevamente, en orden. Comprueba lo que escribiste con la lista original. ¿Cómo hiciste? Probablemente no recuerdas los 10, pero

Comprueba lo que escribiste con la lista original. ¿Cómo hiciste? Probablemente no recuerdas los 10, pero probablemente tampoco olvidaste los 10. Eso es instructivo, porque el genio deja pistas, con lo que quiero decir que tu inteligencia innata te enseña acerca de tu inteligencia. Había un método que te permitía memorizar lo que hiciste, y puedes acceder a eso para pasar al siguiente paso.

Dígame en voz alta cuál de las palabras recordaba y por qué cree que recordaba esas palabras. Hacerlo te ayudará a comprender cómo memorizas las cosas. Por ejemplo, hay una buena posibilidad de que recuerdes la primera palabra y la última palabra. Este es ese fenómeno común que discutimos en [Capítulo 4](#) conocido como primacía y actualidad, donde las personas tienden a recordar lo primero y lo más reciente que

escucharon en una situación dada. ¿Qué otras palabras te acordaste? ¿Estas palabras tienen algo en común, como que todas comienzan con la misma letra o son todas palabras de acción? ¿Qué te dice esto? ¿Las otras palabras que memorizaste estaban organizadas de alguna manera? ¿Evocaron algún tipo de emoción en ti? ¿Había algo único en alguna de las palabras que recordabas?

Lo que probablemente haya aprendido en este punto es que las palabras que pudo recordar en su primer pase tenían ciertas cualidades sobre ellas. Las palabras que no recordabas no lograron tener ninguna cualidad que te resonase. Entonces, creemos un proceso donde cada palabra tenga una calidad memorable.

- Cuéntese una historia usando estas 10 palabras, pasando de una palabra a la siguiente. No estás tratando de ganar una competencia literaria con esta historia, y no importa si la historia tiene mucho sentido. Lo importante es que proporcione algún tipo de detalle imaginativo para todas las palabras en su lista (por ejemplo, si una de sus palabras es *fuera de*, imagina que estás en un campo vasto) y que "vinculas" tus palabras en la historia en el orden en que aparecen en tu lista al crear una imagen para cada una. Recuerde, cuanto más emocionales y exagerados sean, mejor recordará.
- Ahora, en una hoja de papel separada, escriba la lista nuevamente, usando la historia que creó para recordarle las palabras y el orden en que aparecieron. ¿Cómo te fue esta vez? Con toda probabilidad, lo hiciste mejor, aunque hay una buena posibilidad de que aún no los hayas obtenido todos.
- Ahora escriba la lista nuevamente (sin mirar ninguna versión anterior de la lista que creó), pero esta vez escríbala al revés. Tendrá que acceder a la historia que inventó de una manera diferente para hacer esto, pero esto realmente ayudará a bloquear estas palabras para usted.

En este punto, probablemente hayas memorizado la mayoría, si no todas, las palabras de tu lista. Al mismo tiempo, es probable que se pregunte cómo esto lo ayudará a recordar todos los detalles en una presentación que está dando.

Como hemos discutido, su memoria es fundamental para casi todo lo que hace. Realmente no hay forma de liberarse sin tener una memoria bien entrenada, porque la memoria gobierna su capacidad de razonar, calcular posibles resultados y

para servir como un recurso para los demás. Y a veces solo necesita poder entregar una cantidad significativa de información a una persona o grupo de personas a la vez. Esto podría tomar la forma de entregar un informe a su junta, dar un discurso a una asamblea, compartir su experiencia en un tema frente a su clase, o cualquier otra situación. Y en muchos de estos casos, es fundamental que pueda hacer esto sin tener ninguna nota en frente, porque las notas sugerirían que está menos versado en el material de lo que debería ser.

He estado enseñando a ejecutivos de empresas, estudiantes, actores y otros una técnica tradicional para hacer sus presentaciones sin notas. Y cuando digo tradicional, quiero decir esto literalmente. El método que enseño y que voy a compartir con ustedes ahora es una versión del método loci, algo que ha existido por más de 2.500 años.

La leyenda detrás del método de loci es que el * poeta maloliente Simonides de Ceos sobrevivió al colapso de un edificio que mató a todos los demás asistentes. Cuando los funcionarios intentaron identificar a las víctimas, Simonides era la única persona que podía ayudarlas, porque recordaba quiénes eran las víctimas en función de dónde se encontraban en el momento del colapso. En el proceso, Simonides creó una herramienta de memoria que es tan efectiva hoy como lo fue en 500 años antes de Cristo

Loci es la versión plural de la palabra *lugar*, que significa "un punto o lugar en particular". El método de loci, entonces, es una herramienta de memoria que alinea las cosas que desea recordar con puntos o lugares específicos que conoce bien. Así es como lo enseño:

- Identifique los 10 puntos principales de conversación de su presentación. Estas pueden ser palabras clave o frases o quizás citas que desea incorporar. Sin embargo, no deben tener varios párrafos largos, ya que esto hará que este proceso sea engorroso y que su presentación se sienta rígida y demasiado ensayada. La suposición aquí es que conoce bien su tema y que tiene alguna facilidad con el material. Este método está diseñado para ayudar a poner cada uno de los puntos clave en primer plano cuando los necesite.
- Ahora imagina un lugar que conoces bien. Esto puede ser parte de su hogar, una calle por la que camina con frecuencia, un parque cercano o cualquier otra cosa con la que tenga mucha familiaridad y que pueda recordar fácilmente vívidamente. Ahora considere un camino a través de esa ubicación. Si se trata de una habitación de su casa, por ejemplo, imagine entrar a esa habitación y recorrerla. Identifique 10 puntos en esta sala que pueda ver rápidamente en su mente. Tal vez una es la lámpara en la esquina que ves cuando entras en la habitación. Quizás otra sea la silla a la izquierda de esa lámpara. La siguiente podría ser la mesa auxiliar al lado de esa silla, y así sucesivamente. Haga que este camino sea lo más procesal posible. Es probable que zigzaguear por el espacio sea menos productivo. Solo mírate caminando por este espacio en el sentido de las agujas del reloj y notando lo

que siempre notas cuando pasas cada elemento.

- Una vez que haya elegido sus 10 ubicaciones, asigne un importante punto de conversación a cada una de estas ubicaciones. Asegúrese de que el orden de sus puntos de conversación coincida con el orden en que camina por la sala. Por ejemplo, usando la sala que acabamos de describir, si lo primero que quiere decir es el mensaje principal de toda su presentación, asígnelo a la lámpara. Si el siguiente tema principal de conversación es un detalle esencial del producto o un hecho histórico clave, asígnelo a la silla, y así sucesivamente. Ahora practique su presentación, utilizando su recorrido por la ubicación como una herramienta para recordar cada
- uno de los mensajes principales de la presentación. Cada componente de la presentación debe llegar a usted según lo necesite.

Al igual que con todas las herramientas, esta herramienta de memoria puede requerir un poco de tiempo para que se convierta en experto, pero es probable que comience a ayudarlo de inmediato. Con la práctica, debería poder acceder a grandes cantidades de información sin hacer referencia a sus notas. Su recuerdo mejorará dramáticamente, y sus discursos e informes parecerán más naturales. Puede emplear este enfoque siempre que necesite memorizar a granel.

BONO HERRAMIENTA 1: UNA MANERA RÁPIDA DE RECORDAR EL NOMBRE DE TODOS

Como discutimos anteriormente, no recordar algo como el nombre de una persona que acabas de conocer es a menudo un caso de que no estés atento en ese momento. Recordar a MOM puede ser enormemente útil en ese sentido. Pero también tengo una técnica específicamente orientada a ayudar a las personas a recordar nombres que pueden resultarle útiles. La mnemónica aquí es SER SUAVE:

- **B es por Believe:** Creer que vas a poder hacer esto es el primer paso esencial. Si te esfuerzas lo suficiente como para convencerte de que no puedes recordar nombres, tendrás éxito.
- **E es por ejercicio:** Al igual que con las otras herramientas en este libro, hacer esto requerirá algo de práctica, pero debería ser capaz de ser muy bueno en esto muy rápidamente.
- **S es por Dilo:** Cuando escuche el nombre de una persona por primera vez, dígalo. Esto confirmará que escuchó el nombre correctamente y le ofrecerá la oportunidad de escuchar el nombre dos veces.
- **8 es por 8se:** Durante el curso de su conversación con esta persona, use su nombre. Esto ayudará a bloquearlo.
- **A es por Ask:** Pregunte de dónde viene el nombre de una persona. Esto sería un poco extraño si preguntaras por

un nombre como "Jim", pero es particularmente útil cuando conoces a alguien con un nombre menos común.

- **V es lor Visualización:** Vision es una herramienta de memoria increíblemente poderosa, como ya vimos con el método loci. Intenta adjuntar una imagen al nombre de una persona. por

Por ejemplo, si conoces a alguien llamada Mary, puedes imaginar a esa persona usando un velo de novia el día que se casa.

- **E es lor End:** Cuando se separe de esa persona, finalice su conversación diciendo el nombre de la persona.

BONO HERRAMIENTA 2: UNA MANERA RÁPIDA DE RECORDAR VOCABULARIO Y LENGUAS

El vocabulario es uno de los pilares del aprendizaje. Recordar el significado de las palabras es fácil; solo usa los mismos sistemas que has estado usando. Uno de los conceptos más poderosos es la sustitución de palabras. Ya sabes cómo hacer esto, ahora tienes un nombre o un término de vocabulario para ello. La sustitución de palabras es el proceso de convertir información intangible (difícil de visualizar) en una imagen que sea más concreta y fácil de visualizar.

Aquí hay algunos ejemplos de sustituciones de palabras:

- El nitrógeno puede ser un caballero Monroe
- puede ser un hombre remando
- Washington puede ser por una lavadora Armstrong
- puede ser por un brazo fuerte

La idea principal detrás de la sustitución de palabras es crear una imagen (o una serie de imágenes vinculadas) que suene lo suficientemente similar como para recordarle la palabra original. Esta palabra, idea o concepto abstracto que alguna vez fue tan difícil de entender ahora no es tan extraño. Al crear una imagen de la palabra, ahora tiene algo más tangible, algo que puede ver. Recuerda que tendemos a recordar lo que creamos. Algunos ejemplos más:

- Citología, *El estudio de las células*. Ves una toalla con un gran "" (citología). Siempre has querido uno, así que lo tomas y te arrojan a una celda de la cárcel. O suspira, mirándose el dedo del pie, en un punto bajo * (suspiro del pie bajo *), pero esto no está permitido y se lo ingresa en una celda y se lo obliga a estudiar. ¡Aunque esto es completamente extraño, es muy memorable y funciona! Indulgente, *compasivo, gentil*. Imagen de una hormiga inclinada (una hormiga inclinada). La hormiga se apoya en una pared limpia y se ensucia. Su madre,
- en lugar de estar enojada, es compasiva y gentil.

Este sistema se puede utilizar para prácticamente cualquier cosa, incluido el aprendizaje de idiomas extranjeros, que funciona de la misma manera que recordar vocabulario. De hecho, algunas de las palabras de vocabulario que encuentras en inglés también podrían estar en otro idioma. Por ejemplo:

- *Très bien* (Francés), que suena como una bandeja de frijoles, significa "muy bueno". Imagínese cuidando niños y premiando al niño con una bandeja de plata con un frijol gigante. El niño fue muy bueno.
- *Fácil* (Francés), que suena como cara de anguila, significa "fácil". Imagina a un amigo desafiándote a sostener una anguila cerca de tu cara; lo haces y dices: "¡Eso es fácil!"
- *Travailler* (Francés), que suena como viajero, significa "trabajar". Imagine a un viajero que se le acerca y lo invita a irse de vacaciones, pero no puede ir porque tiene que trabajar.
- *Escargot* (Francés), que suena como cicatriz, significa "caracol". Imagine un caracol entrando en un auto S (auto con forma de S) y haciendo que el auto se vaya.
- *Merci* (Francés), que suena como el mar de yegua, significa "gracias". Imagínese salvando a una yegua de ahogarse en el mar. Luego dice "gracias".
- *Aprender* (Español), que suena como una licuadora, significa "aprender". Imagínese tomando sus libros y colocándolos en una licuadora.
- *Escuela* (Español), que suena como S-codorniz, significa "escuela". Imagina una codorniz con un superhombre gigante S en su cofre yendo a tu escuela.
- *Ayuda* (Español), que suena como eres tú, significa "ayuda". Imagínese ahogado (necesitando ayuda) y alguien viene a rescatarlo y le pregunta: "¿Es usted la persona que se está ahogando?"
- *Mando* (Español), que suena como hombre (o luna), significa "mandar". Imagine a un hombre al mando de una cierva para saltar a la luna.
- *Estrada* (Español), que suena como un día extra, significa "carretera o autopista". Imagínese yendo de vacaciones y atrapado en el tráfico por un día adicional en la carretera.

Pruebe estos términos en español por su cuenta:

- *Desventa*Ma (Desventaja)
- *Pelo* (cabello)
- *Bolso* (bolso)
- *Diner*o (dinero)
- *Leer* (leer)

He usado estos ejemplos para presentarle mejor los conceptos básicos. Desarrollar sobre ellos y comprender su significado. Puedes usar estas habilidades para prácticamente cualquier cosa. Estos sistemas son flexibles y universales. Por ejemplo, si quieres recordar

si una palabra es masculina o femenina, simplemente agregue la imagen de un sombrero de copa para palabras masculinas y un vestido para palabras femeninas. No hay reglas, así que sé creativo e indignante, ¡y diviértete con ellas!

APILARLO

Para aprender vocabulario nuevo o palabras en idiomas extranjeros, combine la estrategia anterior con los métodos que ya aprendió de nuestro capítulo de estudio. Por ejemplo, hablamos sobre la repetición espaciada. Eso sería extremadamente valioso en esta aplicación. Hablamos sobre el uso de la música. La música barroca es muy efectiva para ayudar a aprender idiomas. Las técnicas de estudio que ya están en su kit de herramientas tendrán un nuevo y audaz propósito aquí.

Antes de seguir adelante

Espero que puedan ver ahora que tener una memoria bien entrenada es una parte esencial de limitarse. Cuando su memoria está finamente ajustada, es exponencialmente más fuerte que si está tratando de

sobrevivir con una memoria no entrenada. Este libro cubre la base para impulsar su memoria. Visitar www.LimitlessBook.com

para obtener los videos de entrenamiento de memoria de tres partes como mi regalo para ti. Antes de pasar al siguiente capítulo, intente algunas cosas:

- Piense en formas de proporcionarse una mayor motivación para recordar. Simplemente pensar que sería bueno tener una mejor memoria probablemente no sea suficiente. Considere formas en que puede tratar de ser menos influenciado por las distracciones cuando se encuentra en una situación en la que recordar algo puede ser importante. Te daré algunas herramientas para ayudar con esto más adelante en este libro, pero ¿qué puedes hacer ahora para ayudarte a concentrarte más?
- Prueba cada una de las herramientas que he proporcionado en este capítulo. Hay una buena posibilidad de que vea una diferencia notable en su memoria de inmediato.

“The man who
does not read
good books has
no advantage over
the man who
can’t read them!”



—MARK TWAIN

14
14

SPEEDREA

TIMBRE

¿Por qué es tan importante leer?

¿Cómo aumento mi lectura locus y comprensión?

¿Cómo puedo sacar más provecho de cada experiencia de lectura?

¿Qué tienen en común Oprah Winfrey, Thomas Edison, John F. Kennedy y Bill Gates? Todos fueron grandes lectores. Los líderes son lectores. Bienvenido a la era de los datos. Nunca en la historia ha habido tal excedente de información. Se ha producido más información en las últimas décadas que en los últimos miles de años. Según Eric Schmidt, el ex CEO de Google, "se crearon 5 exabytes de información entre los albores de la civilización hasta el 2003, pero esa información ahora se crea cada 2 días". Y solo se está volviendo cada vez más rápido. Toda esta información hace que la edad de hoy sea extremadamente competitiva. Las personas que pueden mantenerse al día con la información más reciente tendrán la ventaja competitiva necesaria para tener éxito, no solo académica y profesionalmente, sino también en otras áreas clave de la vida.

Los estudios demuestran que existe una relación directa entre su capacidad de leer y su éxito en la vida. Los lectores expertos disfrutan de mejores trabajos, mayores ingresos y mayores oportunidades de éxito en todos los ámbitos de la vida. Piensa en esto: si tienes habilidades de lectura promedio, entonces tienes la misma comprensión que la mayoría de las personas. Eso no te da una gran ventaja competitiva, ¿verdad?

Desafortunadamente, para la mayoría de las personas, la lectura se considera una tarea aburrida, algo muy lento y tedioso. ¿Alguna vez has pasado por una página de un libro y te has preguntado: "¿Qué demonios acabo de leer?" Si la respuesta es sí, no estás solo.

Hemos hablado antes sobre los desafíos que enfrenté al principio de mi carrera universitaria. Como saben, esos desafíos fueron tan grandes para mí que consideré seriamente dejar la escuela por completo. Pero cuando asumí la tarea de leer un libro todas las semanas, además de la lectura que necesitaba hacer para mis clases, comencé a progresar considerablemente en mi aprendizaje. Sin embargo, no me di cuenta de cuánto progreso había hecho hasta un día sorprendente.

* *remando, siempre he tratado de mantenerme fuera del centro de atención. Era un niño tímido, y me sentí más cómodo mezclándome con el paisaje que estar al frente y al centro. Eso continuó cuando me fui a la escuela. Las clases grandes en las salas de conferencias me atraieron especialmente, porque podía sentarme en la esquina y evitar ser notado.

Un día estuve en uno de esos salones junto con otros cientos de estudiantes. En la delantera, el profesor nos estaba dando conferencias y usando un retroproyector para mostrar imágenes. En un momento, colocó un mensaje de texto en el proyector, e instantáneamente me eché a reír. Esta fue una reacción completamente natural para mí; La cita fue divertida. Pero, por lo demás, estaba completamente tranquilo en el pasillo, lo que provocó que una gran cantidad de personas giraran la cabeza en mi dirección. Supongo que la mayoría de estas personas nunca habrían podido identificarme como uno de sus compañeros de clase antes de este momento. Estaba muy avergonzado. Hice tanto esfuerzo por ser invisible, y ahora era como si hubiera irrumpido en el escenario para llamar la atención. Estaba tan sonrojada que pensé que mi cara iba a arder, y retrocedí lo más que pude.

Luego, varios segundos después, otros en el pasillo comenzaron a reír. Al principio, pensé que se estaban riendo de mí, pero a medida que más se unieron a ellos, miré y noté que no me estaban mirando en absoluto; estaban leyendo el texto. Y fue entonces cuando me di cuenta de la fuente de mi vergüenza: había leído las palabras mucho más rápido que mis compañeros de clase que había reaccionado mucho antes que todos los demás. Sabía que había mejorado la velocidad a la que leía y

el nivel al que lo comprendía, pero hasta ese momento no tenía idea de cuán rara pero aprendible era esa habilidad.

Mientras todavía me sentía un poco incómodo con mi arrebatado involuntario, dejé esa clase animada por la comprensión de que mi aprendizaje había aumentado a un nivel completamente nuevo. Debido a las técnicas que me había enseñado, la lectura se había convertido en uno de mis superpoderes, allanando el camino a enormes avances en mi aprendizaje. Si bien prometí no reírme tan fuerte en el futuro, salí de esa sala de conferencias con una increíble sensación de entusiasmo por aprender y descubrir las otras superpotencias que estaban surgiendo.

CÓMO LA LECTURA HACE QUE TU CEREBRO SIN LÍMITES

Cualquier plan para que su aprendizaje sea ilimitado debe incluir la lectura. Así como la memoria es fundamental para casi todas las funciones cerebrales, la lectura es fundamental para casi todo el aprendizaje. Si alguien le dice que no lee, esencialmente está diciendo: "He dejado de intentar aprender". Sí, puedes aprender algo viendo videos, escuchando podcasts o yendo al cine. Incluso la comedia de situación de red más tonta es probable que te enseñe *alguna cosa*. Pero es casi imposible hacer que el aprendizaje sea una parte dinámica y renovable de su vida sin un enfoque dedicado a la lectura. He aquí por qué esto es cierto:

- **La lectura pone en marcha tu cerebro.** Cuando lees, estás usando tu cerebro para muchas funciones a la vez, lo cual es un ejercicio vigoroso y gratificante. Como señala el Dr. Ken Pugh, presidente y director de investigación de los Laboratorios Haskins, "las partes del cerebro que han evolucionado para otras funciones, como la visión, el lenguaje y el aprendizaje asociativo, se conectan en un circuito neuronal específico para la lectura, que Es muy desafiante. Una oración es una forma abreviada de mucha información que el cerebro debe inferir".¹ En otras palabras, la lectura te brinda un nivel incomparable de ejercicio mental, y el cerebro siempre es un "músculo" que se fortalece cuanto más lo desafías.
- **Leer mejora tu memoria.** Debido a que le estás dando a tu cerebro un ejercicio tan excelente

cuando lees, tu cerebro funciona a un nivel superior. Un beneficio significativo de esto es con respecto a la memoria. En un estudio realizado por el Dr. Robert S. Wilson en el Centro Médico de la Universidad Rush en Chicago, se demostró que la lectura tiene un efecto significativo en

disminución de la memoria "No debemos subestimar los efectos de las actividades cotidianas, como leer y escribir, en nuestros hijos, nosotros mismos y nuestros padres o abuelos", señaló. "Nuestro estudio sugiere que ejercitar su cerebro participando en actividades como estas durante la vida de una persona, desde la infancia hasta la vejez, es importante para la salud del cerebro en la vejez".²

- **Leer mejora tu enfoque.** Una de las cosas que hacemos cuando nos sentamos con un libro o incluso pasamos un tiempo dedicado con un periódico es entrenar nuestro enfoque en esto. A diferencia de cuando navegamos por Internet o hacemos clic en YouTube, cuando leemos, generalmente prestamos la mayor parte de nuestra atención a lo que estamos leyendo. Esta práctica facilita la aplicación del mismo nivel de enfoque a otras tareas.
- **Leer mejora tu vocabulario.** Algunas personas simplemente suenan más inteligentes. ¿Cómo reaccionas cuando te encuentras con una de estas personas? Con toda probabilidad, les ofreces un mayor respeto e incluso un cierto nivel de deferencia. Las personas que suenan inteligentes tienden a tener acceso y una instalación con un vocabulario más amplio que la persona promedio. La lectura te permite construir vocabulario orgánicamente. Cuanto más lees, más expuesto estás a un rango ampliado de lenguaje y al uso de ese idioma en una variedad de contextos. Y debido a que la lectura es una herramienta de enfoque tan superior, está absorbiendo una gran cantidad de esto, y estará accesible para usted cuando lo necesite.
- **Leer mejora tu imaginación.** Si alguna vez le dieron un aviso de historia en la escuela o en el trabajo, sabe que a menudo es más fácil pensar creativamente cuando se usa una herramienta para comenzar. La lectura es esencialmente una historia tras otra. "¿Cómo sería estar en los zapatos de esta persona?" "¿Cómo puedo usar esta técnica para ser más productivo?" "¿Qué voy a hacer primero, una vez que Jim Kwik me ayude a ser ilimitado?" Una gran imaginación te ayuda a ver más posibilidades en tu vida, y la lectura mantiene tu imaginación en alerta máxima.

- **Leer mejora la comprensión.** El aprendizaje se presenta en muchas formas, y el aprendizaje como herramienta de éxito tiene muchos elementos. Y si bien el pensamiento ágil y el dominio de las habilidades son fundamentales para el éxito, la empatía y

la comprensión no puede pasarse por alto. Leer te expone a vidas que nunca antes habías conocido, experiencias que nunca imaginaste y modos de pensar muy diferentes a los tuyos. Todo esto construye tanto tu empatía por los demás como tu comprensión de cómo funciona el mundo más allá de ti mismo.

KWIK START

Si puede leer más rápido con mayor comprensión y disfrute, ¿qué libros comenzaría a leer este mes? Crea una lista de tres libros que quieras comenzar a leer.

LEYENDO EVALUACIÓN

YO-

Lo primero que debe hacer es descubrir su velocidad de lectura actual, también conocida como su tasa base. Esta tasa de lectura se mide en palabras por minuto. Para medirlo, necesitará una novela de fácil lectura, un lápiz y un temporizador. Luego haz lo siguiente:

1. Configure una alarma para que suene en dos minutos.
2. Lea a una velocidad cómoda y pare cuando suene la alarma (marque donde lo dejó).
3. Cuente el número total de palabras en tres líneas regulares y divida ese número entre tres. Este es el número promedio de palabras por línea.
4. Cuente el número de líneas que acaba de leer (solo cuente las líneas que al menos llegan a la mitad de la página)
5. Multiplique el número de palabras por línea por el número de líneas que acaba de leer (multiplique sus respuestas de los pasos 3 y 4).

6. Divide este número entre dos (porque lees durante dos minutos) y estas son tus palabras por minuto. Hacerlo ahora. Es fundamental completar este ejercicio antes de continuar. Escriba su velocidad de lectura actual.

La velocidad de lectura promedio de una persona generalmente se puede encontrar entre 150 y 250 palabras por minuto. Este rango varía con la dificultad del material. Si está leyendo mucho menos de 100 palabras por minuto, el material puede ser demasiado difícil o es posible que desee buscar ayuda correctiva (las habilidades que aprenda aquí seguirán siendo de gran valor).

Digamos que una persona lee a 200 palabras por minuto. Esta persona lee y estudia durante cuatro horas al día. Una persona que lee a 400 palabras por minuto (el doble de rápido) solo necesita estudiar la mitad del tiempo. Un lector más rápido ahorra al menos dos horas cada día.

KWIK START

Si puede ahorrar dos horas cada día, ¿qué haría con este tiempo extra? Tómese un momento para escribir cómo pasaría esas dos horas adicionales al día.

DESAFÍOS LEYENDO

A

La gente no lee o elige leer muy poco por una variedad de razones. Trabajas largas horas y al final del día estás agotado. Es más fácil entretenerse pasivamente (a través de la televisión, el cine, la música, etc.) que participar en la actividad necesaria para leer. Si vas a trabajar para tu entretenimiento, preferirías jugar un videojuego. Te escucho, pero si has absorbido los beneficios que acabo de enumerar arriba, sabes que necesitas pasar algún tiempo en tu día, todos los días, para leer. Otra razón clave por la que las personas no leen es que les resulta un proceso laborioso. Puede llevarles cinco minutos leer una sola página de un libro, lo que hace que la idea de leer un libro de 300 páginas sea similar a caminar desde Nueva York a * eorgia. Las personas tienden a leer lentamente por algunas razones. Una es que dejaron de aprender a leer relativamente temprano, tal vez de segundo o tercer grado, y su nivel de lectura (y, lo que es más importante, su técnica de lectura) nunca aumentó mucho más allá de esto, incluso mientras continuaban aprendiendo a pesar de esta restricción. La otra es que no se permiten

mientras continuaban aprendiendo a pecar de esta restricción. La otra es que no se permiten concentrarse cuando leen. Escuchan a los niños, miran la televisión a medias, revisan el correo electrónico cada pocos minutos, etc.

Por lo tanto, se encuentran leyendo el mismo párrafo una y otra vez, porque no están lo suficientemente enfocados para comprender lo que están leyendo.

Hay un par de razones principales por las cuales las personas leen lentamente. Su eficiencia de lectura se compone de dos partes principales: su velocidad de lectura (velocidad) y comprensión de lectura (comprensión). Antes de analizar varias formas de aumentar su eficiencia de lectura, primero debemos analizar tres de las barreras y obstáculos que nos impiden leer más rápidamente.

1. Regresión

Le ha sucedido esto a usted? ¿Alguna vez has leído una línea en un libro y te has vuelto a leer esa misma línea nuevamente? ¿O alguna vez te encuentras "vagando leyendo" (volviendo sin pensar y releendo palabras)? *Regresión*

es un término utilizado para describir la tendencia que tienen sus ojos a volver y releer ciertas palabras. Casi todos lo hacen hasta cierto punto, y la mayoría de las veces se hace inconscientemente. Al hacerlo, las personas creen que aumentarán su comprensión, pero generalmente lo obstaculizan. Al retroceder o saltar hacia atrás, es muy fácil perder el significado y la esencia de su lectura. La regresión interrumpe seriamente el proceso de lectura y disminuye la velocidad de lectura.

2. Habilidades obsoletas

La lectura no es tanto una medida de inteligencia como una habilidad y con cualquier habilidad, se puede aprender y mejorar. ¿Cuándo fue la última vez que tomaste una clase llamada lectura? Para la mayoría, fue en el 4to o 5to grado. Y si eres como la mayoría de las personas, tu habilidad para leer probablemente sea la misma que en ese entonces. Aquí está el desafío: ¿ha cambiado la cantidad y la dificultad de lo que estás leyendo desde entonces? La complejidad del material probablemente ha aumentado dramáticamente, sin embargo, nuestra habilidad de lectura se ha mantenido igual.

3. Subvocalización

6. Subvocalización

Subvocalización es una palabra elegante para tu voz interior. ¿Notas una voz dentro que dice las palabras mientras lees esto? Con suerte, es tu propia voz. La subvocalización limita su velocidad de lectura a solo un par de cientos de palabras por minuto. Eso significa que tu velocidad de lectura está limitada a

tu velocidad de conversación, no tu velocidad de pensamiento. En realidad, tu mente puede leer mucho más rápido.

¿De dónde vino la subvocalización? Ocurrió, para la mayoría de las personas, cuando estaba aprendiendo a leer por primera vez. Entonces era necesario que leyeras en voz alta para que tu maestro supiera que lo estabas haciendo correctamente. ¿Recuerdas cuándo tendrías que formar un círculo con los otros niños y cada uno se turnaba para leer en voz alta? Para muchos de nosotros, este fue un evento muy estresante. Hubo mucha presión sobre ti para decir la palabra correctamente. Cómo pronunció la palabra fue muy importante. Fue entonces cuando su cerebro hizo la asociación: si quiero entender una palabra cuando estoy leyendo, debo poder decirla correctamente.

Más tarde, le dijeron que ya no leyera en voz alta, sino en silencio, para sí mismo. Esto es cuando internalizaste esa "voz de lectura", y la mayoría de nosotros lo hemos estado haciendo desde entonces. En esencia, crees que si no escuchas las palabras, entonces no las entenderás. Este no es el caso. Aquí hay un ejemplo: sabemos que el presidente John F. Kennedy era un lector muy rápido, que leía entre 500 y 1200 palabras por minuto. Trajo instructores de lectura rápida para entrenar a su personal. También pronunció discursos a aproximadamente 250 palabras por minuto. Claramente, cuando estaba leyendo, había muchas palabras que no decía en su mente. No es necesario decir las palabras para entenderlas.

Tómese un momento y piense en un automóvil específico, el suyo o el de otra persona. Cómo se ve? ¿De qué color es? Hacerlo ahora.

¿En qué pensabas? Es posible que haya dicho: "Es azul, tiene cuatro neumáticos y asientos de cuero marrón". 4 pregunta: ¿Las palabras *azul*, *neumáticos*, o *cuero* aparece en tu mente, o te imaginaste un auto con todas estas cosas? Para la mayoría de nosotros, nuestras mentes piensan principalmente en imágenes, y no en palabras. Como discutimos en el capítulo anterior sobre memoria, las palabras son solo una herramienta que usamos para comunicar nuestros pensamientos o imágenes.

Mientras lee, puede aumentar considerablemente su velocidad y comprensión visualizando el material. No es necesario "decir" todas las palabras, ya que lleva demasiado tiempo, así como no lee y dice "punto, coma, signo de interrogación" cuando

las ve en una oración. No leerías una oración como esta: "Acabo de comprar un poco de aguacate, coma, arándanos, coma y brócoli". Usted comprende que los signos de puntuación son solo símbolos que representan varios significados.

Las palabras también son símbolos. Has visto el 95 por ciento de las palabras que leíste antes. No necesita pronunciar esas palabras, así como no necesita pronunciar palabras de relleno como *porque esto*, o *la*. Los conoces de vista, no de sonido. Lo importante es el significado de lo que representa la palabra. Y el significado suele describirse y recordarse mejor en forma de imágenes. Comprender este concepto es el primer paso para reducir la subvocalización.

LEER MAL CONCEPTOS

Mito 1: Los lectores más rápidos no comprenden bien

Este es un rumor difundido por lectores lentos, y no es cierto. De hecho, los lectores más rápidos a menudo tienen una mejor comprensión que los lectores más lentos. Aquí hay una analogía: cuando conduces lentamente por una calle tranquila, puedes hacer muchas cosas. Puede estar escuchando la radio, bebiendo un jugo verde, saludando a un vecino y cantando su canción favorita. Tu atención no está en ningún lugar; simplemente fluye y deambula.

Pero imagina que conduces el pedal hacia el metal por una pista de carreras tomando curvas cerradas. ¿Tienes más enfoque o menos? Apuesto a que estás muy concentrado en lo que está delante, detrás y delante de ti. No estás pensando en tu limpieza en seco. Lo mismo se aplica a la lectura. La clave para una mejor comprensión lectora es el enfoque y la concentración. Pero algunas personas leen tan lentamente que aburren completamente sus propias mentes. Una mente aburrida no se concentra bien. Su mente puede manejar grandes cantidades de información y, sin embargo, la mayoría de las personas que leen la alimentan. . . palabra . . . a . .

. a . . . hora. Esto está matando de hambre al cerebro.

Si su mente alguna vez vaga y sueña despierto, esta podría ser la razón. Si no le da a su cerebro el estímulo que necesita, buscará entretenimiento en otra parte en forma de distracción. Es posible que se pregunte qué tendrá para cenar, qué ponerse en su cita mañana o escuchar una conversación en el pasillo. Hemos preguntado antes sobre leer una página o un párrafo y no recordar lo que acaba de leer. Puede ser porque lees tan lentamente que aburres tu cerebro y simplemente pierde interés. O bien, puede estar

usando la lectura como sedante y quedarse dormido. Al leer más rápido, mantienes tu mente estimulada, te encuentras más enfocado y tienes una mejor comprensión.

Mito 2: Es más difícil y requiere más esfuerzo leer rápido

Leer más rápido requiere *Menos* esfuerzo, principalmente porque los lectores entrenados tienden a no retroceder tanto como los lectores más lentos. Los lectores lentos se detienen ante las palabras, las releen, pasan a otra palabra, regresan a una anterior, y así sucesivamente, y esto continúa a lo largo de su lectura. Esto requiere mucho más esfuerzo y es extremadamente agotador y aburrido. Los lectores más rápidos pasan las palabras mucho más fácilmente y en mucho menos tiempo. ¡Esto los hace más eficientes porque dedican menos tiempo y obtienen más del proceso!

Mito 3: Los lectores más rápidos no pueden apreciar la lectura

Esto tampoco es cierto. No tiene que estudiar las pinceladas individuales de una obra de arte para apreciarla. Del mismo modo, no tiene que estudiar todas y cada una de las palabras de un libro para darse cuenta de su valor. Una de las mejores cosas de ser un lector capacitado es la flexibilidad. Los lectores más rápidos tienen la opción de acelerar a través de material aburrido / no esencial y ralentizar o incluso releer la información emocionante / importante. La flexibilidad es poder. Los lectores más rápidos aprecian leer la mayoría del material porque saben que no durará todo el día.

PACER VISUAL: DÉ A SU LECTURA EL DEDO

Probablemente, cuando era niño, le dijeron que no usara su dedo para señalar las palabras cuando está leyendo. La creencia tradicional es que hacerlo ralentizará su lectura. Pero como

los niños saben naturalmente, usar el dedo como guía mantiene los ojos enfocados y evita que vaguen. Usar el dedo para leer en realidad aumenta su velocidad de lectura porque su ojo se siente atraído por el movimiento.

Una cosa es saber esto intelectualmente; es otro para que lo experimentes. Practiquemos usando su dedo releyendo lo que usó para su [evaluación](#) más temprano. Comience desde el principio y use su dedo para seguir las palabras. Termina donde lo dejaste originalmente. No se preocupe por la comprensión y no cronometre esto porque es solo práctica. El propósito de este ejercicio es familiarizarse con el uso del dedo.

es solo práctica. El propósito de este ejercicio es familiarizarse con el uso del dedo mientras lee.

Cuando haya terminado, configure la alarma durante dos minutos. Comience desde donde terminó durante su primera evaluación. Continúa leyendo hasta que suene la alarma

apagado. Calcule su nueva tasa de lectura (basada en la fórmula original) y escriba su nueva velocidad de lectura.

Los estudios muestran que el uso del dedo mientras lee puede aumentar su tasa de lectura en cualquier lugar del 25 por ciento al 100 por ciento. Mientras más practiques usando esta técnica, mejores serán tus resultados. Puede ser un poco incómodo al principio, al igual que cuando aprendió a conducir, pero tenga paciencia y recuerde que siempre se necesita más esfuerzo para agudizar sus habilidades primero que demoler su camino para aprender más tarde. Leer con el dedo también introduce otro de tus sentidos, el sentido del tacto, en el proceso de aprendizaje. Tanto como su sentido del olfato y del gusto están estrechamente vinculados, su sentido de la vista y el tacto también están estrechamente vinculados. ¿Alguna vez has tratado de mostrarle algo nuevo a un niño? El instinto natural del niño es querer tocar el objeto.

El uso de su dedo también disminuye drásticamente la regresión, y es una de las razones por las que su velocidad de lectura aumenta con esta práctica. Sus ojos se sienten naturalmente atraídos por el movimiento, por lo que al mover el dedo hacia adelante, es mucho menos probable que retroceda.

Practique la lectura con el dedo, esta herramienta por sí sola aumentará significativamente su velocidad y comprensión y revolucionará su aprendizaje. Si su dedo se cansa, practique usando todo su brazo, moviéndolo de un lado a otro. Es un músculo más grande y no se cansará tan fácilmente.

CÓMO LEER AÚN MÁS RÁPIDO

Aquí hay algunas herramientas más que lo ayudarán a convertirse en un lector acelerado:

1. Leer es como hacer ejercicio

Cuando vas a hacer ejercicio, no puedes esperar que tus músculos crezcan si los consientes. Necesitas empujar tus músculos hacia donde están un poco incómodos para que crezcan. Lo mismo se aplica a la lectura. Si te esfuerzas para leer más rápido, tus “músculos de lectura” se fortalecerán y lo que una vez fue difícil, se vuelve fácil. Puede leer más rápido, simplemente entrenándose para leer más rápido. Aquellos de ustedes que corren saben esto. Cuando estás

entrenándose para leer más rápido. Aquellos de ustedes que corren saben esto. Cuando esta corriendo en una cinta de correr, si practica regularmente, puede verse correr a niveles cada vez más rápidos. Los niveles que alguna vez fueron

Es difícil volverse fácil una semana después, porque te has empujado a un mayor grado de excelencia.

Para aumentar su velocidad, aún más, intente este ejercicio: necesitará una novela de fácil lectura, un lápiz y un reloj o temporizador:

1. Lea cómodamente (usando su dedo o un marcapasos visual) durante 4 minutos. Configure la alarma para que suene en 4 minutos y lea como lo haría normalmente. Marque la línea cuando suene la alarma. Esta será su "línea de meta".
2. Ahora configure su alarma por 3 minutos. El objetivo aquí es llegar a la meta antes de que suene la alarma. Luego lea (con el dedo) hasta la línea del paso 1 en 3 minutos.
3. Configure su alarma por 2 minutos. No te preocupes por la comprensión. Intenta llegar a la meta antes de que suene la alarma en 2 minutos. Use un marcapasos visual y repáselo línea por línea. Haz que tus ojos sigan tu dedo lo más rápido posible.
4. Estiramiento final. Configure su temporizador por 1 minuto. Haz tu mejor esfuerzo para llegar a la meta en un minuto. No omita ninguna línea y no se preocupe por la comprensión en este momento.
5. Ahora respira. Configure su temporizador por 2 minutos. Comience desde su línea de meta para leer una nueva sección. Lea a un ritmo cómodo con comprensión. Cuente el número de líneas que lee, multiplique por el número de palabras por línea, luego divida este número entre dos. Esta es tu nueva tasa de lectura. Escríbelo.

¿Cómo se sintió eso? Al hacer este ejercicio, notará que su tasa ha aumentado. Aquí hay una analogía: si maneja en la carretera a 65 mph y luego baja la velocidad a 40 mph para un poco de tráfico leve, notará una gran diferencia. Esto se debe a que está acostumbrado a conducir a mayor velocidad. Pero en realidad, no vas muy despacio, porque todo es relativo.

El mismo principio se aplica a la lectura. Si te esfuerzas para leer dos o tres veces más rápido de lo que estás acostumbrado, cuando finalmente disminuyes tu velocidad a una velocidad cómoda, tu velocidad original se siente lenta.

Desea practicar este ejercicio de 4 minutos al menos una vez al día hasta alcanzar un nivel con el que esté satisfecho y satisfecho. Programe su lectura. Al igual que con el ejercicio, no puede esperar hacer ejercicio solo una vez y hacerlo de por vida. Debe leer regularmente, de lo contrario sus músculos de lectura se debilitarán.

2. Amplíe su visión periférica

Su visión periférica es el lapso de letras o palabras que sus ojos pueden ver en una sola mirada. Al aumentar su visión periférica, podrá ver y asimilar más palabras a la vez. A la mayoría de las personas se les enseñó a leer solo una palabra a la vez. Pero, de hecho, eres capaz de leer más que eso. Cuando aprendiste a leer por primera vez, te enseñaron que las letras formaban estructuras más grandes, llamadas palabras. De niño, solías pronunciar una palabra con sus letras. Por ejemplo, la palabra *reporte* se dividiría en letras para que puedas entenderlo, *REPORTER*. Ahora que eres mayor, no eres tan consciente de las letras como estás leyendo, ves las unidades más grandes, conocidas como palabras.

Una de las razones por las cuales las personas tienen una velocidad de lectura limitada es porque leen una palabra a la vez. Pero si pones la palabra *tarjeta* al final de *reporte*, usted obtiene *INFORME DE TARJETA*. Estas dos palabras tienen sus propios significados distintos, pero su mente las ve como una unidad. Así como su mente es capaz de ver estas dos palabras juntas, también es capaz de ver grupos de palabras al mismo tiempo. Al hacerlo, llevará su velocidad de lectura a alturas aún mayores. Del mismo modo que ve las palabras y no las letras individuales, los lectores expertos ven grupos de palabras (o ideas) y no las palabras individuales. Ver [Consejos adicionales](#) a continuación que puede utilizar para condicionarse a "ver" más.

3. Contando

Al usar los ejercicios que he esbozado, el desafío de la subvocalización comenzará a disminuir. El proceso de lectura más rápido naturalmente hace que sea más difícil decir todas las palabras.

El proceso de lectura más rápido naturalmente hace que sea más difícil decir todas las palabras, incluso dentro de tu cabeza. Cuando haya superado una determinada velocidad (entre 300 y 350 palabras por minuto), será imposible subvocalizar todas las palabras. Cuando llegue a este umbral, su cerebro comenzará a cambiar de decir las palabras a verlas más como imágenes. Leer un libro será más como ver una película.

Contar es otra herramienta que puedes usar para ahogar esta voz interior. El proceso es engañosamente simple: cuente en voz alta mientras lee, "uno, dos, tres. . ." y así. Encontrará que es muy difícil contar en voz alta y hablar adentro (subvocalizar) al mismo tiempo. Hacer este proceso lo condiciona a subvocalizar menos, lo que le permite ver las palabras en lugar de decirlas, lo que conduce a una mejor velocidad y comprensión. Las personas tienden a **recordar y comprender lo que *ver*, más de lo que ellos *oír*. Esto tiene sentido, ya que la** mayoría de las personas pueden recordar la cara de alguien que ven, más que el nombre que escuchan. Al practicar estos otros ejercicios, su velocidad de lectura mejorará porque ya no dice cada palabra. Inicialmente, puede estar un poco confundido (y su comprensión puede incluso disminuir), pero en muy poco tiempo, su mente se aburrirá de contar y eventualmente se detendrá. Con la práctica, su comprensión pronto aumentará y se expandirá porque podrá ver y comprender el material de manera más completa.

HISTORIAS DE ÉXITO

Podría llenar un libro completo con historias de éxito de lectura rápida de los estudiantes, y las publicamos regularmente en las redes sociales. Aquí hay uno que recibimos hoy. Sarah era una lectora muy lenta, tenía dificultades para concentrarse y sentía imposible recordar nombres y eventos. Después de años de lucha en este campo, estaba convencida de que había muy pocas posibilidades de que alguna vez fuera capaz de mejorar su capacidad de lectura o su capacidad de estudiar. En mis programas, me aseguro de asegurarles a mis alumnos que no apuntamos a la perfección sino al progreso, y esto resonó con Sarah. Se dio cuenta de que había estado buscando soluciones complicadas, pero que las herramientas y técnicas que enseñamos, que son fáciles de ignorar o pasar por alto porque son simples, eran las mejores para usar. Decidió presentarse con dedicación y hacerlo lo mejor posible, sin importar las dudas que pudiera tener. Los resultados hablan por si mismos; La velocidad de lectura de Sarah ahora es tres veces más rápida: pasó de leer 253 palabras por minuto a 838 palabras por minuto. Comienza su día leyendo, que comienza cada mañana con un impulso positivo y le hace sentir que ya ha logrado

algo para el día.

Lou, otro estudiante, también experimentó una profunda diferencia en su capacidad de lectura una vez que aprendió una técnica que realmente podría ayudarlo. Lou

sobresalió en temas de alto nivel con cerebro izquierdo, como ingeniería y matemáticas, y obtuvo una licenciatura en ciencias en ingeniería eléctrica. Pero tuvo problemas en todas las clases de inglés que tomó. A lo largo de sus años escolares, tuvo enormes problemas para comprender las palabras que estaba leyendo y comprender las lecciones detrás de ellas. De hecho, está convencido de que se graduó solo porque sus maestros le dieron Cs innmerecidas por simpatía.

ADDITIONAL READING TIPS.

CONSEJOS DE LECTURA ADICIONALES

- Sostenga su libro en posición vertical. Si el libro está plano sobre su escritorio, puede estar haciendo una de dos cosas, ya sea
 1. mirar la impresión en ángulo versus directamente, lo que ejerce una presión innecesaria sobre sus ojos, o
 2. se encorvará para ver claramente la huella, y esto (como sabe) interrumpe el flujo de oxígeno a través de su cuerpo y lo hace sentir cansado.
- Lee solo de 20 a 25 minutos a la vez. Recuerda la primacía y la regencia. Además, si sus ojos alguna vez se cansan o se sienten tensos, tómese un descanso. Cierra los ojos y déjalos descansar.
- Haz de la lectura un hábito. Los que han alcanzado un alto grado de éxito en la vida son casi siempre lectores ávidos. * Reat lectores leen a menudo. La clave es hacer de la lectura un hábito. * Hazte este regalo.

Cuando tenía 35 años, Lou comenzó a tomar lecciones para aprender a leer. Estos fueron

útiles, pero aún se encontraba en un nivel de lectura de segundo grado después de cuatro años de trabajo. Esta fue una gran mejora desde donde había estado, pero no era casi lo que quería, y continuó frustrado con su incapacidad para dominar las palabras y los conceptos. Una gran parte del problema era que había estado tratando de aprender memorizando de memoria:

leyendo los mismos pasajes una y otra vez con la esperanza de que asimilara lo que estaba leyendo. Pero se encontró constantemente sin haber aprendido nada al final de la página.

Si bien había hecho un progreso significativo, encontrar programas era la clave para Lou. A medida que nuestro programa de memoria le enseñó a absorber el material que estaba leyendo, comenzó a tomarse un poco más de tiempo para visualizar palabras mientras las leía, y usó su mano izquierda como un marcapasos para ayudar a estimular el lado derecho de su cerebro. Finalmente, por primera vez, se encontró leyendo libros y entendiéndolos.

KWIK START

Bloquee al menos 15 minutos cada día para leer y póngalo en su calendario como una cita importante. Comprométete a hacer de la lectura parte de tu hábito diario.

Antes de seguir adelante

Limitar su lectura y aprendizaje le ofrecerá un nivel incomparable de libertad. Las personas que aprovechan al máximo su capacidad de aprender se encuentran experimentando el mundo con un sentido de dominio y con la confianza de que ninguna tarea o desafío los intimidará. Visitar www.LimitlessBook.com/resources y poner en práctica lo que aprendiste aquí. Puedes ver una clase

magistral de lectura rápida de una hora en la que te guío a través de estos métodos. Antes de pasar al siguiente capítulo, intente algunas cosas:

- Identifique un hábito de lectura actual que le gustaría cambiar. Cualquier transformación requiere que reconozca lo que lo está frenando y que se dé cuenta cuando aparezca durante su práctica.
- Practique la lectura con un marcapasos visual todos los días. Programe su lectura, incluso

- durante 10 minutos cada día, para desarrollar su "músculo de lectura". Haga una lista de los
- libros que le gustaría leer este mes y escriba lo que puede cambiar en su vida cuando termine de leerlos.

- Tome mi clase magistral en línea de lectura rápida (gratis) en [www.jimkwik.com / lectura](http://www.jimkwik.com/lectura).

“Thinking is the
hardest work there is,
which is the
probable reason why
so few people
engage in it.”



—HENRY FORD

15

PENSANDO

¿Por qué es importante pensar en una variedad de SersSectives?

¿Cuáles son las diversas formas en que SeoSle usa su inteligencia?

¿Qué tipos de susServidores pueden aprovechar pensando?

¿Diferentemente?

Lograr algo grande a menudo requiere nuevos enfoques para pensar. Una observación generalmente atribuida a Albert Einstein postula: "No podemos resolver problemas usando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando los creamos". Y esto, por supuesto, tiene mucho sentido. Muy a menudo, adoptamos una perspectiva particular en el trabajo, en nuestra vida hogareña y en nuestros estudios, y esa perspectiva efectivamente bloquea cualquier enfoque que no se ajuste a ese punto de vista. Pero hay dos problemas clave con eso. Una es que todas las perspectivas deben ser cuestionadas regularmente para confirmar que todavía son viables. Por ejemplo, con tanta frecuencia cuando una empresa deja de funcionar, más tarde se demuestra que estaba tan inmersa en un enfoque del mercado que no era capaz de ver que la audiencia a la que apuntaban ya no era tan receptiva como antes. fueron.

¿Por qué la mayoría de nosotros tenemos un rango restringido de pensamiento? Creo que la respuesta es la misma que cuando discutíamos el enfoque: porque de alguna manera nos perdimos la "clase de pensamiento" cuando estábamos en la escuela.

Afortunadamente, nunca es demasiado tarde para asistir a esa clase, y te voy a inscribir en este momento.

LOS SOMBREROS

El Dr. Edward de Bono ideó el concepto de los "seis sombreros de pensamiento" como una herramienta para salir de cualquier rutina de pensamiento en la que uno podría estar sumido.¹

Utilizado regularmente para ayudar a los grupos a resolver problemas de una manera más productiva, es fácilmente adaptable por cualquier persona que desee mantener su pensamiento fresco. La noción central es separar el pensamiento en seis funciones claramente definidas poniéndose progresivamente una serie de sombreros metafóricos:

- Te pones un **sombrero blanco** cuando estás en modo de recopilación de información. En este punto, su enfoque está en recopilar detalles y obtener todos los hechos que necesitará para abordar cualquier problema que esté tratando de abordar. Para ayudarte a recordar esto, piensa en una bata blanca de laboratorio.
- Cambias a un **sombrero amarillo** para llevar optimismo a tu pensamiento. Aquí, está tratando de identificar los aspectos positivos en cualquier problema o desafío que enfrenta, destacando el valor inherentemente en su lugar. Como su consejo de memoria aquí, piense en el sol amarillo.
- A continuación, usarás un **sombrero negro** pasar de mirar el lado bueno del desafío a enfrentar sus dificultades y dificultades. Aquí es donde se encontrará cara a cara con las consecuencias de no abordar con éxito un problema. Consejo de memoria: piense en la túnica de un juez.
- Una vez que hayas hecho eso, ponte tu **sombrero rojo** para permitir que la emoción entre en juego. Este es el punto donde puedes dejar que tus sentimientos sobre el problema salgan a la superficie y tal vez incluso expresar temores. Aquí también e

- Ahora es tiempo para el **sombrero verde**. Cuando llevas este sombrero, estás en modo creativo. Usted ha analizado el problema analíticamente y lo ha analizado

emocionalmente. Ahora pregúntese, ¿qué nuevas ideas puede aportar a lo que ya sabe sobre el problema? Como puede

vienes en una forma que no has considerado antes? Consejo de memoria: piensa en la hierba verde.

- Finalmente, use el **sombrero azul** estar en modo de administración y asegurarse de que haya abordado su agenda productivamente y haya pasado por el proceso de una manera que se beneficie de todos los demás sombreros que ha usado. A menudo, las organizaciones comenzarán con el sombrero azul para establecer metas para una reunión y luego se lo pondrán nuevamente al final. Incluso si está usando los seis sombreros por sí mismo, esto es algo que puede considerar. Para recordar esto, piense en los cielos azules.

El enfoque de De Bono para la resolución de problemas es un método ingenioso y elegantemente organizado para aprovechar al máximo su pensamiento. En esencia, es una

pones en un problema que necesita ser resuelto ahora y debes ser cualquier cosa, desde "¿Cómo puedo conseguir ese trabajo?" Hasta "¿Cómo puedo comunicarme mejor con mi familia?" Use el modelo Six Thinking Hats para recorrer las diferentes perspectivas de mirar el problema que está tratando de resolver.

¿Cómo eres inteligente?

¿Por qué es importante para nosotros tener herramientas que nos ayuden a pensar de diferentes maneras?

Porque las personas generalmente tienen una forma dominante de usar su inteligencia. Dr. Howard Gardner,

profesor de cognición y educación en Harvard

de la Raduate School of Education, ha estudiado la inteligencia extensamente y ha identificado ocho formas distintas de inteligencia:

1) **Inteligencia Espacial:** Es alguien que generalmente piensa desde la perspectiva del espacio que lo rodea. Los pilotos de líneas aéreas tienden a ser pensadores espaciales, pero también lo hacen las personas que sobresalen jugando al ajedrez, ya que ambos requieren una comprensión innata de cómo las cosas encajan en el espacio. El artista Claude Monet viene a la mente como otro ejemplo debido a su notable uso del espacio en sus pinturas.

2) **Cuerpo-Kinestésico:** Alguien con dominio de esta forma de inteligencia usa su cuerpo como

5) **Logica matematica.** Esto es una fortaleza para ver las "relaciones logicas entre acciones o símbolos".^{4 4} Los matemáticos se sienten muy cómodos viendo o buscando las conexiones entre diferentes números. Los científicos también establecen conexiones entre objetos físicos o las fuerzas que actúan sobre los objetos. Nuestro amigo Albert Einstein salta inmediatamente a la mente como un excelente ejemplo.

6) **Interpersonal:** Alguien con un dominio en la inteligencia interpersonal tiene una profunda capacidad

cualquiera de ellas puede entrar en juego cuando se enfrenta a una tarea o problema en particular. El conocimiento de los ocho, y considerar cada uno mientras usa sus seis sombreros de pensamiento, es una forma notablemente efectiva de limitar su pensamiento.

¿CUÁL ES TU ESTILO DE APRENDIZAJE?

Así como los tipos de inteligencia varían de persona a persona, la forma en que uno aprende varía. El modelo de estilos de aprendizaje VAK ha estado en uso desde la década de 1920 y es útil para mostrarle cómo prefiere aprender cosas nuevas:

- **V es lor Visual**, lo que significa que tiendes a aprender a través de ilustraciones, gráficos, videos y otros medios visuales.
- **A es lor auditivo**, lo que significa que se siente más cómodo aprendiendo escuchando,
-

“The life which
is unexamined
is not worth
living.”



—PLATO

Aquí hay un cuestionario rápido que puede realizar para tener una idea de qué tipo de alumno es usted (consulte [Material complementario de libros electrónicos](#) para una versión PDF descargable):

1) Cuando Tuite no entiende o recuerda algo:

a. No suena ni suena

si. Parece borroso o poco claro

C. No puedes controlarlo o sentirlo

2) Está a punto de dar instrucciones de Iriend a su hogar. Ust

C. Puedes aprender haciendo o sentir las ideas

5) Vas a cocinar un postre como un regalo especial para tu familia. Vos si:

a. Cocinar algo familiar?

si. ¿Buscas ideas en un libro de cocina?

C. ¿Pedir el consejo de otros?

6) Está a punto de comprar un nuevo sistema de sonido. Aparte del Srice, ¿qué influiría más en su decisión?

a. Un amigo hablando de eso

si. Cómo te hace sentir

C. Su aspecto distintivo o apariencia

7) Recuerda un momento en tu vida cuando aprendiste a hacer algo como matar un nuevo juego de mesa. Trate de evitar elegir una habilidad muy tímida como andar en bicicleta. ¿Cómo aprendiste mejor? Por:

a. Mirando las direcciones, imágenes, diagramas o cuadros

si. Escuchando a alguien explicarlo

C. Haciéndolo

8) ¿Cuál de estos juegos te parece mejor?

a. Pictionary

si. 20 4 preguntas

C. Charadas

9) Está a punto de aprender a usar un nuevo Srogram en un comSuter. Usted:

a. ¿Lee las instrucciones?

si. ¿Llamar a un amigo y hacer preguntas al respecto?

C. ¿Encenderlo y aprender por experimentación?

10) Lo más fácil es saber y notar:

a. La calidad de la música de un sistema de sonido.

si. Si los colores, las formas o los patrones chocan

C. Si la ropa se siente incómoda

11) No está seguro de si una palabra debe ser denominada "seSarate" o "SeSerate". Vos si:

a. ¿Ves la palabra en tu mente y eliges la mejor manera?

si. ¿Lo suena?

C. ¿Anotar ambas versiones?

12) Una nueva película ha llegado a la ciudad. Lo que más influiría tu decisión de ir o no ir?

a. Amigos / familiares hablando de eso

si. Tienes una intuición o sentido al respecto

C. Viste una vista previa

13) Recuerdas las instrucciones más fácilmente cuando:

a. Repítelas a ti mismo mientras las escuchas

si. Visualízalos

C. Intuitivamente intuye cómo llegar

14) ¿Le parece un maestro o entrenador a quien le gusta usar:

a. Folletos, diagramas de flujo, cuadros y visuales?

si. ¿Excursiones, experimentos y aplicaciones?

C. Debatir y discutir los pros y contras de cada cosa

C. ¿Debates, oradores invitados y conversaciones?

15. **Una vez que comprenda completamente una nueva idea:**

a. Ahora es concreto, o tienes una idea

si. Lo tienes fuerte y claro

C. Puedes imaginarlo

dieciséis. **Usted toma mejores decisiones cuando confía en:**

a. Tu instinto

si. Lo que te parece más claro

C. ¿Qué te suena mejor?

17) **En Sarty, estás más interesado en SeoSle quien**

a. Son oradores interesantes y articulados

si. Transmitir una sensación cálida y relajante.

C. Irradia una belleza visual

Una vez que haya escrito sus respuestas, use esta clave para ver qué tipo de aprendizaje le resulta más natural:

- 1:** a (A) b (V) c (K),
- 2:** a (V) b (A) c (K),
- 3:** a (V) b (A) c (K),
- 4:** a (A) b (V) c (K),
- 5:** a (K) b (V) c (A),
- 6:** a (A) b (K) c (V),
- 7:** a (V) b (A) c (K),
- 8:** a (V) b (A) c (K),
- 9:** a (V) b (A) c (K),
- 10:** a (A) b (V) c (K),
- 11:** a (V) b (A) c (K),
- 12:** a (A) b (K) c (V),
- 13:** a (A) b (V) c (K),
- 14:** a (V) b (K) c (A),
- 15:** a (K) b (A) c (V),
- dieciséis:** a (K) b (V) c (A),
- 17:** a (A) b (K) c (V)

Sus respuestas le darán una buena idea del tipo de alumno que es. Con toda probabilidad, será una mezcla de audio (A), visual (V) y cinestésico (K). Pero puede ver un dominio real en uno de estos, y eso puede resultar extremadamente útil a medida que se embarca en limitar su pensamiento, ya que puede hacer un esfuerzo consciente para atraer a los demás a la mezcla.

MODELOS MENTALES

Los modelos mentales son construcciones para pensar que nos ayudan a dar sentido al mundo que nos rodea. Piense en ellos como atajos. Por ejemplo, todos hemos oído hablar del modelo

económico mental de oferta y demanda. Probablemente esté familiarizado con la idea de que el suministro es representativo de la cantidad de algo disponible dentro de un mercado, ya sea un servicio, producto o mercancía. Cuando eso se yuxtapone a la demanda de ese artículo, se determina el valor, y eso a menudo dicta el precio del artículo. Esta

El modelo es una forma rápida de entender lo que sucede en un mercado. No siempre es precisa y no explica todos los factores involucrados, pero sirve como una forma simple de evaluar el precio o el valor de un artículo.

Los modelos mentales entrenan tu mente para pensar; después de todo, no alcanzas el nivel de tus expectativas, caes al nivel de tu entrenamiento. Los modelos pueden actuar como atajos que le ahorran energía y tiempo valiosos cuando evalúa una idea, toma una decisión o resuelve problemas. En las siguientes páginas, incluyo algunos de mis modelos mentales favoritos para una toma de decisiones más rápida y precisa y para la resolución creativa de problemas.

Toma de decisiones: la regla 40/70

Una de las mayores barreras para la toma rápida de decisiones es la sensación siempre presente de que no tenemos suficiente información para tomar la decisión "correcta". Colin Powell, ex secretario de estado, aborda esto con su regla 40/70.^{6 6} Su regla es nunca tomar una decisión con menos del 40 por ciento de la información que es probable que obtenga, y recopilar no más del 70 por ciento de la información disponible. Según Powell, nada menos del 40 por ciento y solo estás adivinando. Algo más del 70 por ciento y te estás demorando en tomar la decisión. Por supuesto, esto significa que debe sentirse cómodo con la posibilidad de equivocarse, lo cual es necesario en cualquier caso.

“Cuando tenga aproximadamente el setenta por ciento de toda la información, probablemente deba decidir, porque puede perder una oportunidad. Mi propia experiencia es que obtienes tanta información como puedes y luego prestas atención a tu intuición, a tu instinto informado. A veces lo que mi mente analítica me dice no es lo que haré ”, dijo Powell.^{7 7}

Productividad: crear una lista de tareas pendientes

Este puede parecer contradictorio, pero a veces es tan importante saber qué *no* hacer

como qué hacer. Esta táctica se usa mejor para dirigir su atención a lo esencial y evitar lo que no importa en este momento.

A menudo, al comienzo de un proyecto, o incluso en un día lleno, puede ser abrumador decidir en qué concentrarse. El poder del no-a-

La lista de tareas es que usted decide desde el principio lo que definitivamente dejará de lado. Cuando anotamos nuestra lista de tareas para el día, generalmente no damos prioridad ni asignamos un valor a estas tareas. Es fácil que una lista de tareas convencional se convierta en una atracción para todas las cosas que sabemos que tenemos que hacer ese día, en lugar de las cosas que deben hacerse primero, para obtener el mayor valor.

Para que no piense que la lista de tareas pendientes está llena de cosas como participar en las redes sociales, veamos exactamente cómo debe compilar esta lista:

- Primero, escriba las tareas que pueden ser importantes pero que no se pueden realizar debido a circunstancias externas. Tal vez estás esperando un correo electrónico de otra persona, o estás esperando que un colega termine su parte de un proyecto.
- Luego, incluya tareas que cree que deben realizarse pero que no agregan valor a su vida; También puede pensar en esto como trabajo ocupado. Puede preguntarse si puede delegar o contratar a otra persona para que lo haga. También puede preguntar si hay alguien, pero notará si la tarea se deja sin hacer. La idea aquí es que su tiempo se gasta mejor en tareas que harán avanzar su vida y sus objetivos.
- Luego incluya tareas actuales y en curso que no se benefician de una atención adicional. Esto puede incluir sistemas que ya están configurados, como preparar los almuerzos de los niños o tener una breve reunión con su equipo al comienzo de la jornada laboral. Estos son parte de su rutina y no deberían estar obstruyendo su lista de tareas a diario. Por último, incluya tareas urgentes que a menudo son listas de tareas pendientes que otras personas nos brindan, como
- obtener una investigación de antecedentes de un proyecto o hacer llamadas de seguimiento. Estas son tareas que pueden ser necesarias pero quizás no sea necesario que las realice usted.⁸

Cuando haya terminado con su lista de cosas que no debe hacer, debería leerse como un antimenu,

una lista de elementos que no están disponibles para su tiempo. Entonces podrás identificar fácilmente qué es lo que realmente te hará avanzar y realizar esas actividades.

KWIK START

Haz esto ahora mismo. Tómese un momento para crear su *no*-lista de tareas para hoy. ¿Cuáles son las cosas que debe evitar hoy para enfocarse y alcanzar sus objetivos? Sea específico y marque esa lista al no hacerlo.

Resolución de problemas: estudie sus errores

Cuando nos tomamos el tiempo para estudiar los errores que cometemos, especialmente aquellos que tienen un efecto duradero en nuestras vidas, convertimos cada error en una oportunidad de aprendizaje. Use este modelo para evaluar lo que salió mal para que pueda obtener un mejor resultado la próxima vez.

- Primero, aclare qué sucedió o no. A menudo, confundimos causa con correlación, así que asegúrese de comprender lo que sucedió y lo que condujo al error o error.
- Luego, pregúntese por qué ocurrieron esos errores. Busque las capas más profundas detrás del incidente. Puede preguntar "por qué" hasta que se quede sin capas para cuestionar.
- Luego pregunte cómo puede evitar los mismos errores en el futuro. Si algunos de los factores que causaron el error están fuera de su control, pregunte cómo puede prevenir causas que no pueden eliminarse.
- Finalmente, usando lo que ha obtenido de este ejercicio, determine cómo puede crear las mejores condiciones para respaldar los resultados deseados en el futuro.[9](#) [9](#)

Para ayudar a ilustrar esta estrategia, imaginemos este escenario: el proyecto de recaudación de fondos que organizó para la escuela de su hijo superó en gran medida sus expectativas. Primero, debes tener claro lo que sucedió. ¿Usted y su equipo no lograron

inspirar a las personas a dar, o los donantes no se presentaron? En este caso, supongamos que los donantes estaban disponibles, pero no dieron tanto como anticipaba o, a veces, no dieron nada.

Ahora, debes preguntarte por qué. ¿Tenía algo que ver con la forma en que presentaste la necesidad? ¿Tenía algo que ver con el tiempo de

¿año? ¿Tenía algo que ver con la economía? Recuerde que su respuesta aquí podría generar preguntas adicionales. En el escenario que estamos jugando, determinemos que usted decide que quizás no haya enfatizado la importancia de esta campaña,

porque había habido una recaudación de fondos en la escuela solo dos meses antes y no quería parecer agresivo, y que ser demasiado amable hizo que los donantes potenciales pensarán que la causa no era crítica. Entonces, ¿cómo evitas esto en el futuro? Usted decide que la próxima vez que ejecute la campaña, lo hará más temprano en el año escolar y, independientemente de la proximidad de cualquier otro recaudador de fondos, hará todo lo posible para enfatizar el valor y la importancia de este y por qué los donantes necesitan abrir sus chequeras.

Estrategia: pensamiento de segundo orden

La mayoría de nosotros pensamos en las consecuencias de nuestras acciones, pero pocos pensamos incluso dos pasos más allá de los efectos inmediatos que nuestras acciones tendrán en nuestras vidas. Consideremos el libro de Ryan Holiday, *Conspiración*, que describe cómo el empresario Peter Thiel planeó y ejecutó una eliminación de una de las revistas en línea más prolíficas (y desagradables) de Estados Unidos, *Gawker* [10](#)

El deseo de Thiel de confrontar *Gawker* nació después de que la revista lo considerara gay. Pero no actuó de inmediato. En el transcurso de 10 años, él y un equipo hicieron un movimiento estratégico después del siguiente según un plan que habían ideado para destruir *Gawker* para bien Independientemente de lo que pienses sobre las acciones de Thiel, definitivamente no fueron producto del pensamiento impulsivo. Este es un ejemplo de pensamiento de segundo orden, la capacidad de pensar estratégicamente a través de una serie de eventos.

Este modelo es simple y, sin embargo, no siempre es fácil. Para usar el pensamiento de segundo orden al considerar acciones futuras:

- Siempre pregúntate: "¿Y luego qué?"
- Piensa en incrementos de tiempo. ¿Cómo son las consecuencias en cinco días? ¿Cinco meses? ¿Cinco años?

- Dibuje los posibles cursos de acción que podría tomar usando columnas para organizar las consecuencias.¹¹

El pensamiento de primer orden es fácil, pero es el pensamiento de segundo orden el que nos permite profundizar en el tiempo y las consecuencias. Lo mejor de todo es que nos permite ver lo que otros no pueden ver.

TOMANDO LAS HOJAS GIGANTES

Avanzar progresivamente es un signo significativo de progreso. Cada paso que puede dar en el proceso de volverse ilimitado es un paso en la dirección correcta. Pero, ¿y si pudieras hacer avanzar a tu genio? *exponencialmente*?

Después de todo, si damos 30 pasos normales hacia adelante, terminaremos en algún lugar de la calle. Pero si tomáramos 30 pasos exponenciales, haríamos un círculo alrededor de la Tierra más de dos docenas de veces. Ese es el tipo de pensamiento defendido por Naveen Jain, ganador de la Medalla de Tecnología Albert Einstein y fundador de algunas de las compañías más innovadoras del mundo, incluida Moon Express (la primera compañía privada autorizada para aterrizar en la luna), World Innovation Institute, iNome, TalentWise, Intelius e Infospace. "El pensamiento exponencial es cuando comienzas a ver las cosas desde una mentalidad diferente", me dijo Jain. "No se trata de pensar fuera de la caja; se trata de pensar en una caja completamente diferente".¹² Aquí es donde el genio normal comienza a bordear el genio ilimitado. Como explica Jain, el pensamiento lineal (el tipo de pensamiento que la mayoría de nosotros empleamos) nos hace mirar un problema y buscar una solución. Podríamos abordar el problema desde varios ángulos. Podríamos ponernos diferentes sombreros para abordar el problema de manera que amplíe nuestro pensamiento. E incluso podríamos llegar a una solución que aborde el problema de manera efectiva y nos haga avanzar. Eso es todo progreso significativo. Pero, ¿qué sucede si observamos la causa raíz del problema y lo resolvemos en su lugar? Esto llevaría a un progreso exponencial, un progreso que cambiará el mundo. Jain utiliza como ejemplo la falta de agua dulce en muchas partes del mundo. Uno podría intentar abordar ese problema desde varios puntos de vista, incluyendo la búsqueda de formas de mejorar la filtración y la creación de sistemas para mover el agua dulce desde lugares donde era abundante a lugares donde escaseaba. Pero, ¿qué pasaría si, en cambio, identificaras que, entre las diversas causas de la escasez de agua dulce, la mejor es que tanto

diversas causas de la escasez de agua dulce, la mayor es que tanto

¿se está utilizando agua dulce para la agricultura en lugar de beber? Intentaría resolver el problema de una manera completamente diferente. ¿Qué pasaría si pudieras usar una cantidad significativamente menor de agua para la agricultura, tal vez a través de alguna combinación de aeroponía, acuaponía u otras técnicas que actualmente se están experimentando o aún no se han inventado? Esto daría lugar a tanta agua dulce que el problema original se volvería eminentemente solucionable. Eso es pensamiento exponencial en el trabajo, y su valor es obvio. Cuando Jain comenzó su empresa Viome, su objetivo era atacar la naturaleza generalizada de las enfermedades crónicas, que él considera subyacentes a la crisis de salud mundial. Comprender que el sistema inmunitario de cada individuo es diferente y, por lo tanto, la forma en que cada persona procesa los alimentos que consume puede variar mucho,¹³ Mientras escribo esto, están en el proceso de recopilar información de una gran cantidad de usuarios, datos que conducirán a recomendaciones poderosas para cada individuo que emplee la herramienta.

Naveen Jain opera en la más grande de las escalas. Es un emprendedor exitoso que nunca ha comenzado dos compañías en la misma industria, y uno de sus principios operativos es que crear una compañía de mil millones de dólares es *simplemente* una cuestión de resolver un problema de \$ 10 mil millones. Ahora, la mayoría de nosotros no pensamos en una escala tan masiva, pero aún puede usar el pensamiento exponencial para ejercitar su mente y limitar su genio personal. Para obtener más información sobre Viome y ver mi entrevista con Naveen Jain, visite www.JimKwik.com/Viome .

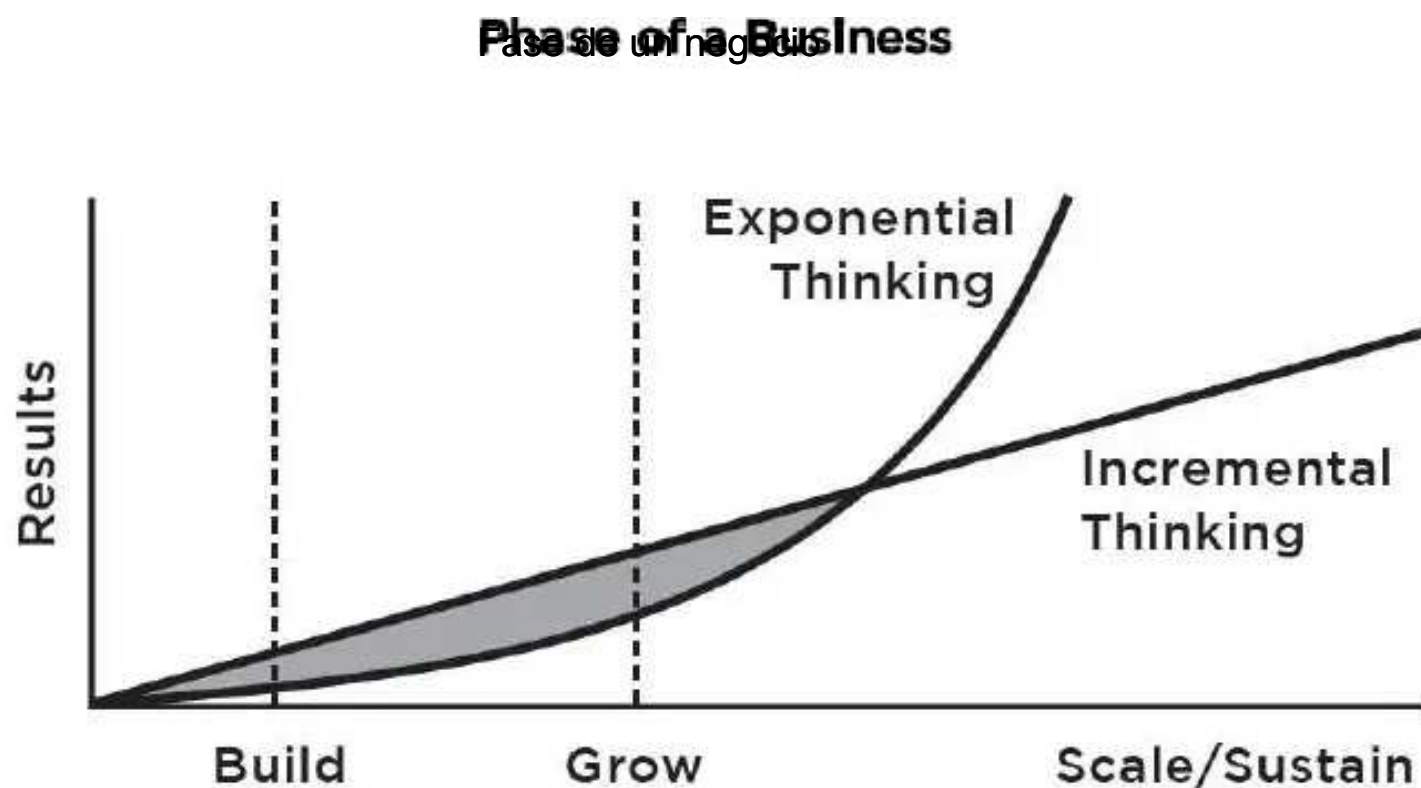
PENSANDO

EXPONENCIALMENTE

Entonces, ¿cómo piensa un individuo exponencialmente? Tal vez su objetivo no sea resolver todos los

problemas del mundo, inventar una nueva tecnología o comenzar una empresa de mil millones de dólares, pero puede ver cómo la aplicación del pensamiento exponencial puede marcar una verdadera diferencia en su escuela, su negocio o su crecimiento personal. ¿Cómo puede el pensamiento menos lineal y exponencial hacer cambios dramáticos en su vida?

El primer paso es tener una buena comprensión de cómo se ve la mentalidad exponencial. En una pieza para el *Harvard Business Review*, Mark Bonchek, fundador y director de epifanía de Shift Thinking, describe la mentalidad lineal como una línea que aparece en un gráfico que aumenta gradualmente con el tiempo. Luego, yuxtapone esto con una segunda línea que se curva hacia arriba, lentamente al principio, y luego dispara sobre la otra línea antes de alejarse del gráfico. Esta es su representación visual de la mentalidad exponencial.



"La mentalidad incremental se centra en hacer algo *mejor*, mientras que la mentalidad exponencial se centra en hacer algo *diferente*," Él observa. "Incremental está satisfecho con un 10 por ciento. Exponencial está fuera por 10X ".¹⁴

"La mentalidad incremental dibuja una línea recta desde el presente hacia el futuro", continúa Bonchek. "Un plan de negocios incremental 'bueno' le permite ver exactamente cómo llegará de aquí para allá. Pero los modelos exponenciales no son rectos. Son como una curva en el camino

aquí para andar pero los modelos exponenciales no son rectos son como una curva en el camino que le impide ver a la vuelta de la esquina, excepto en este caso la curva sube ". Bonchek está hablando específicamente sobre la aplicación del pensamiento exponencial a los negocios, pero la misma percepción puede aplicarse al pensamiento en otras partes de la vida. Imagina, por ejemplo, que estabas tratando de descubrir

cómo tener a todos los miembros de su familia en la mesa al menos tres veces por semana. Una mentalidad lineal implicaría mirar los horarios de trabajo de todos, los horarios escolares, los horarios de actividades y los horarios sociales para tratar de encontrar una manera de liberar algo de espacio. Pero una mentalidad exponencial tomaría el enfoque de convertir los agobiados horarios de su familia en algo diferente.

Tal vez la "cena" no sea el objetivo en absoluto, sino más bien encontrar momentos clave durante la semana en que todos puedan estar en el mismo lugar y concentrarse exclusivamente el uno en el otro. Tal vez el problema no sea su horario en absoluto, sino cómo cada uno de ustedes ha decidido dedicar su tiempo. El progreso puede no parecerse mucho al progreso (tres meses después, apenas está mejor que cuando comenzó), pero luego los cambios que ha estado desarrollando comienzan a tomar forma, y de repente tienen mucho más tiempo juntos.

Si desea activar su capacidad de pensamiento exponencial, y dar un gran paso para limitar su genio, considere estos cuatro pasos la próxima vez que contemple un problema o una tarea que necesite una solución:

Paso 1: Llegar al problema subyacente

Como lo ilustra Naveen Jain al abordar el problema mundial del agua, el problema central podría no ser el problema superficial. Como señaló Jain, el problema subyacente detrás de la escasez de agua dulce no es la disponibilidad del agua, sino que se está utilizando tanta agua dulce para fines agrícolas. Resolver el problema subyacente permite una solución mucho más viable para el problema de la superficie.

Volvamos a nuestro escenario de cena. El problema superficial es que la familia rara vez cena juntos porque los horarios de todos están demasiado ocupados. El problema subyacente podría ser que sus horarios están tan ocupados porque su cónyuge se siente obligado a trabajar largas horas en el trabajo, su hija se siente obligada a ser un atleta de élite, su hijo se siente obligado a obtener puntajes académicos perfectos para poder asistir a una universidad con un Tasa de aceptación del 3 por ciento, y se siente obligado a sentarse en tres juntas sin fines de lucro. Pero tal vez incluso ese no sea el verdadero

problema subyacente.

Quizás lo que realmente está en cuestión es que cada uno siente las presiones que siente, no porque aspire personalmente a estos objetivos, sino porque vive en una comunidad que desprecia a las personas que no tienen objetivos de este tipo.

Paso 2: publique un nuevo enfoque

Una de las claves para el pensamiento exponencial es llenar tus pensamientos con declaraciones de if. Evie Mackie, del Centro de Innovación de John Lewis Partnership, dice que las declaraciones " ¿Qué pasaría si 'entran en juego para traer a la escena escenarios ingobernables. Por ejemplo, '¿Qué pasaría si la raza humana necesitara adaptarse y vivir en un mundo que estaba 90 por ciento bajo el agua?' O '¿Qué pasaría si ya no pudiéramos tocar las cosas con nuestras manos para interactuar?' Esto ayuda a conceptualizar TODA una variedad diferente de cosas en las que nunca podríamos haber pensado de otra manera y nos permite imaginar lo que necesitaríamos para sobrevivir en un mundo futuro, que podría ser un lugar muy diferente ".¹⁵

En nuestro ejemplo, si se ha dado cuenta del problema subyacente es que las nociones prevalecientes en su comunidad lo han obligado a llenar su vida diaria con actividades que requieren demasiado tiempo, podrían preguntarse: "¿Qué pasaría si no lo hiciéramos?" ¿No te importa lo que piensen los demás? O tal vez preguntaría: "¿Qué pasaría si hubiera solo 18 horas en el día en lugar de 24?" O incluso podría preguntar: "¿Y si viviéramos en otro lugar?"

Paso 3: Lee sobre esto

Como ya sabes, soy un defensor extremadamente fuerte de leer tanto como puedas. La lectura libera tu cerebro más que prácticamente cualquier otra actividad. La lectura es especialmente importante cuando se trata de pensamiento exponencial. No puedes dar grandes saltos cognitivos si no tienes una visión completa de un sujeto.

Entonces, ahora que ha pasado por el ejercicio de "qué pasaría si", lea sobre las alternativas. Tal vez su cónyuge lee varios libros sobre la conexión entre el éxito corporativo y la felicidad. Tal vez su hija se conecte con blogueros e influyentes tanto en las posibilidades de convertirse en un atleta de élite como en la vida de los atletas de élite. Quizás su hijo lea varios estudios que analizan la graduación de universidades ultra competitivas y el éxito ocupacional y emocional posterior. Tal vez lees libros sobre las causas que estás defendiendo a través de tus organizaciones sin fines de lucro y reconsideras la importancia de

estas causas para ti.

Paso 4: extrapolar

Ahora ha identificado el problema subyacente, ha formulado preguntas que le permiten imaginar un mundo sin el problema y ha realizado su investigación. Ahora, es hora de probar un escenario. Juguemos uno aquí: estás convencido de que has llenado tus vidas de actividades porque las necesitas para mantener tu estatus en tu comunidad. Usted ha hecho la pregunta, "¿Y si viviéramos en otro lugar?" y descubrió que todos en tu familia están intrigados por esta noción. Has leído y descubierto que podrías estar más feliz y más satisfecho si tus objetivos de trabajo / deportes / escuela / filantropía fueran revisados y reconcebidos. Entonces, ¿qué pasaría si te mudaras a cien millas de distancia, a través del país o incluso a un país diferente? Sabes que hacer algo tan dramático puede no parecer inmediatamente un progreso. Has visto la línea recta y la línea curva, y te das cuenta de que incluso podría parecer que has dado un gran paso hacia atrás debido a todos los ajustes que necesitarías hacer. Pero digamos que ustedes cuatro juegan los escenarios y deciden que hacer un movimiento es lo correcto. Dos años después, la familia está prosperando y cenar juntos casi todas las noches.

Antes de seguir adelante

Este es el último de los capítulos de métodos, y estoy seguro de que estás ansioso por utilizar todo lo que has aprendido en este libro. Antes de terminar, le daré una visión de cómo esto podría funcionar para usted y un plan de 10 días para comenzar a aplicar lo que ha aprendido en su vida. Pero antes de llegar a eso, intentemos algunas cosas:

- Repase las ocho formas de inteligencia de Howard * Gardner comenzando en [¿Cómo eres inteligente?](#). ¿Qué formas en esta lista se alinean más estrechamente con su propia inteligencia?
- Ahora que sabe cuál es su estilo de aprendizaje, ¿qué puede hacer para incorporar los otros estilos a su pensamiento?

- Pruebe los seis sombreros de pensamiento durante un caso de prueba. * Hazte una tarea relativamente simple y acércate a ella utilizando el método de Edward de Bono.

“We shall not cease
from exploration
And the end of all
our exploring
Will be to arrive
where we started
And know the place
for the first time.”



—T. S. ELIOT

DESPUÉS

ORD

VUELTA DE LO POSIBLE

Si eres como la abrumadora mayoría de las personas en el mundo, cuando comenzaste a leer este libro, estabas gobernado, ya sea consciente, inconscientemente o ambos, por un conjunto de limitaciones que te impusiste a ti mismo o a otros. en ti.

Tal vez quería aprender una nueva habilidad, pero estaba seguro de que no tenía la capacidad de hacerlo. Tal vez quisiste lanzar tu sombrero al ring para una gran promoción de trabajo, pero tu voz interior te decía que realmente no tenías la competencia para hacerlo. Tal vez estabas convencido de que siempre ibas a salir de la casa sin tu teléfono, o nunca ibas a recordar todos los nombres de las personas en tu próxima reunión social, o siempre serías el tipo aburrido que leía su discurso. un pedazo de papel. Si esto te ha descrito de alguna manera, ahora que has llegado al final de este libro, espero que estés listo para despedirte de esa persona.

En cambio, conozcamos al nuevo tú ilimitado.

Lo ilimitado que tienes tiene una mentalidad ilimitada. Ya no crees que hay todo tipo de cosas que no puedes ser o hacer. Puede haber todo tipo de cosas que *aún no lo he hecho*, y puede haber todo tipo de cosas que ha tenido problemas para hacer en el pasado, pero lo ilimitado que conoce

su pasado no es igual a su futuro. Lo ilimitado que entiende es que su cerebro es una herramienta mucho más poderosa de lo que podría haber imaginado anteriormente y que, al concentrarse en aprender lo que quiera aprender, puede conquistar casi cualquier habilidad.

Lo ilimitado también tiene una motivación ilimitada. En el pasado, tal vez podría concebir una vida más ambiciosa, pero en realidad no podía actuar. Ahora, sin embargo, sabes cómo alinear tus hábitos.

con tus ambiciones usted es capaz de comprometerse con el aprendizaje permanente y la mejora continua y es tan natural para usted como vestirse por la mañana.

También sabe cómo alimentar su cerebro con comida, dormir y hacer ejercicio para comenzar su día en el mejor lugar, y siempre está listo para asumir nuevos y exigentes desafíos. Y sabe cómo aprovechar el flujo para que, una vez que comience una tarea, pueda sumergirse en ella por completo. Y, quizás lo más importante, lo ilimitado que ha desbloqueado los métodos de aprender a aprender. Al descubrir esto, te has vuelto exponencialmente más poderoso que antes. Más allá de algunas limitaciones físicas, si puedes aprenderlo, puedes hacerlo. Y las herramientas que ahora tiene a su disposición le permiten aprender cualquier cosa más rápido. Cuando combinas eso con las habilidades que has adquirido al limitar tu enfoque, tu memoria, tu pensamiento y tu lectura, estás en posesión del mejor juego de herramientas de superhéroes. Un superhéroe no es solo alguien que ha descubierto y desarrollado sus superpoderes. Cada superhéroe finalmente debe regresar a su mundo y servir. Deben traer consigo las lecciones y la sabiduría que ganaron en su viaje. No solo deben integrar sus poderes en sus vidas, sino que deben aprender a usar sus poderes para ayudar a los demás. Al final de

La matriz, Neo ha ganado la batalla y se ha liberado de los límites. En su última llamada telefónica a Matrix, Neo dice: "Voy a colgar este teléfono y luego les mostraré a estas personas lo que no quieres que vean. Les voy a mostrar un mundo sin ti. Un mundo sin reglas o controles, fronteras o límites. Un mundo donde todo es posible." Está regresando al mundo ordinario, pero con la misión de ayudar a inspirar a otros, liberar sus mentes.

Mi esperanza para usted es que no solo tome lo que ha aprendido en este libro y mejore su vida con él, sino que también mejore la vida de quienes lo rodean. La fórmula es: aprender. Ganar. Regreso. El viaje de ningún héroe es exclusivamente para beneficio del héroe. Con su nuevo conocimiento, ayude a quienes lo rodean a aprender mejor, más rápido y a limitarse. En la película *Lucy* una estudiante estadounidense interpretada por Scarlett Johansson desarrolla poderes sobrehumanos

después de que se desata todo el potencial de su cerebro. La profesora Norman, interpretada por Morgan Freeman, es una neuróloga que ayuda a Lucy a hacer frente a los sorprendentes cambios que tienen lugar en su mente.

y el cuerpo. Cuando Lucy le preguntó qué hacer con sus nuevos regalos, el profesor Norman respondió con la voz única de Morgan Freeman:

Ya sabes . . . Si piensas en la naturaleza misma de la vida, quiero decir, desde el principio, el desarrollo de la primera célula dividida en dos células, el único propósito de la vida ha sido transmitir lo aprendido. No había un propósito superior. Entonces, si me preguntas qué hacer con todo este conocimiento que estás acumulando, te digo. . Pásalo.

Entonces, la pregunta ahora es: ¿Qué vas a hacer con lo que has aprendido? ¿Resuelve un problema desafiante en el trabajo para que usted y sus colegas tengan un impacto en su industria y quizás en su mundo? ¿Iniciar un club de lectura? Haga mella en esa enorme pila de publicaciones periódicas en su mesa de café y luego enséñeles a sus hijos lo que acaba de aprender. ¿Conectarse con personas de formas más dinámicas? ¿Organizar una cena con comida para el cerebro? ¿Inscribirse en la clase que le abrirá nuevas puertas? ¿O tal vez inscribirse para enseñar una clase usted mismo? ¿Cuál escogerías?

Eso es lo que haría un superhéroe. Eso es lo que eres ilimitado *lata* hacer. A lo largo de este libro, ha tenido la oportunidad de probar algunas de sus nuevas habilidades. En las páginas que siguen, he presentado un programa para que comiences. Ahora es el momento de comenzar a usar todo lo que has aprendido en concierto. Comience con una cosa, pero comience en alguna parte. En cualquier sitio. Y cuando lo hagas, creo que te sorprenderá lo que descubras sobre ti. El ilimitado tú es la persona que realmente eres y la persona que, con el tiempo, se convertirá en cosas que ni siquiera puedes concebir ahora. Conocete a ti mismo. Confiar en ti mismo. Ámate a tí mismo. Ser uno mismo. Y recuerda, la vida que vives son las lecciones que enseñas. Sea ilimitado

Con amor y aprendizaje,

Jim



10 - DAY KWIKS TA RTPLAN

Felicitaciones por llegar al final de este libro. Eres uno de los pocos que completa la tarea en cuestión. Te aplaudo.

Hemos cubierto mucho en este libro. Mi consejo es implementar todo lo que aprendiste. Si no está seguro por dónde comenzar, entonces este plan de 10 días está aquí para ayudarlo a comenzar su viaje ilimitado.

Puede seguir este plan que hice para usted, o puede elegir tres consejos principales que le gustaría integrar de cada sección principal: mentalidad, motivación y métodos. De esta manera, puede concentrarse en las áreas en las que siente que actualmente carece y necesita más apoyo. También puede descargar este programa Kwik Start de 10 días en formato de video desde www.LimitlessBook.com/resources

Gracias por permitirme ser tu entrenador mental a través de este libro. Espero con interés escuchar acerca de su progreso.

DÍA 1: APRENDA MÁS RÁPIDO

Ponga este acrónimo (MÁS RÁPIDO) en acción el primer día:

- **Olvidar:** La clave del enfoque láser es eliminar u olvidar aquello que lo distrae. Hay tres cosas que quieres olvidar (al menos temporalmente).
 1. Lo que ya sabes
 2. Lo que no es urgente
 3. Tus limitaciones
- **Actuar:** La educación tradicional ha capacitado a muchas personas para pensar que el aprendizaje es una experiencia pasiva. Pero aprender es *no* un deporte de espectadores. El cerebro humano no aprende tanto

por consumo como por creación. Sabiendo eso, quiero que te preguntes cómo puedes ser más activo en tu aprendizaje. Toma nota. Haz los ejercicios en este libro.

- **Estado:** Su estado de ser es una instantánea actual de sus emociones. Está altamente influenciado por sus pensamientos (psicología) y la condición física de su cuerpo (fisiología). Cambia tu postura o la profundidad de tu respiración. Elija conscientemente estados de alegría, fascinación y curiosidad.

- **Enseñar:** Si desea reducir drásticamente su curva de aprendizaje, aprenda con la intención de enseñar la información a otra persona.
- **Entrar:** Si no está en su calendario, hay una buena posibilidad de que no se haga. Saque su calendario e ingrese bloques de tiempo para invertir en usted mismo, incluso si solo son 10 o 15 minutos al día.
- **Revisión:** Puede retener mejor la información al revisar múltiples sesiones de difusión. * et en el hábito de reflexionar sobre tu día y hacer una revisión diaria de lo que has aprendido.

Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 4](#).

DÍA 2: Mata a tus hormigas

Identifique las voces en su cabeza que se centran en lo que no puede hacer: esos pensamientos negativos automáticos (ANT). Comience a responderles.

Recuerde, también, descontar esas LIE molestas: Ideas limitantes entretenidas. Y verifique constantemente con su BS, Belief Systems. Cuando te encuentres pensando, *Siempre arruino este tipo de cosas, contrarrestar con El hecho de que no siempre haya sido bueno en esto en el pasado no significa que no pueda ser bueno en eso ahora. ¿Cómo puedo aprender esto?*

No encoja lo que es posible para adaptarse a su mente, expanda su mente para adaptarse a lo que es posible. Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 8](#).

DÍA 3: PREGUNTA TUS PREGUNTAS

Reflexiona sobre el poder de las preguntas dominantes. Es probable que tenga una pregunta que se hace inconscientemente durante todo el día. Identifique esta pregunta y piense cómo puede cambiarla para cambiar su comportamiento. El conocimiento en sí mismo no es poder, solo tiene ese potencial cuando lo aplicas. Comience a hacer las preguntas que lo ayudarán a obtener las respuestas enriquecedoras que necesita durante el día. Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 4](#).

DÍA 4: IMAGINA LO QUE MÁS QUIERES

Tómese un momento para anotar todas las desventajas que tendrá cuando no aplique lo que aprendió en este libro. Por ejemplo, podría escribir: "Tendré que seguir estudiando mucho y conformarme con los mismos

libro. Por ejemplo, podría escribir: "Tendré que seguir estudiando mucho y conformarme con los mismos resultados mediocres". "Seguiré dudando de mí mismo". "No podré mostrarme lo mejor posible para mis seres queridos" o "No conseguiré un buen trabajo".

Ahora, escriba las ventajas que tendrá cuando aplique lo que aprendió, como: "Podré aprender lo que necesito aprender con confianza, conseguir un excelente trabajo que amo y ganar mucho dinero, así que puede retribuir al mundo ". "Tendré más libre

tiempo para hacer ejercicio y estar saludable, viajar y pasar más tiempo con mi pareja ". O algo simple como: "¡Finalmente tendré algo de tiempo libre para quedar atrapado y relajarme!"

* et específico. Véalo, siéntalo, crea en él, y luego trabaje diariamente por ello. Visualice su momento festivo de champán. Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 7](#) .

DÍA 5: CONSIDERE SU PROPÓSITO

El propósito es acerca de cómo te relacionas con otras personas. El propósito es lo que estás aquí para compartir con el mundo. ¿Cuál es tu por qué?

Piensa en quién cuenta contigo para ser ilimitado. ¿Es tu familia? ¿Tu amante? ¿Tus amigos? Colegas? Vecinos? * et específico sobre a quién estás decepcionando estableciendo límites en tu vida. Ahora, piense en cómo puede afectar la vida de los demás cuando se presente al 100 por ciento. Has encontrado tu propósito. Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 7](#) .

DÍA 6: COMIENCE UN NUEVO HÁBITO SALUDABLE

Tome pasos pequeños y simples para crear un nuevo hábito saludable que lo lleve al éxito. Hazlo parte de tu rutina matutina. Nunca cambiarás tu vida hasta que *decidir* para cambiar algo que haces a diario. Nuestras decisiones y hábitos diarios tienen un gran impacto en nuestros niveles de felicidad y éxito. Si eres persistente puedes lograrlo, si eres consistente puedes mantenerlo. Poco a poco, un poco puede convertirse en mucho. Recuerde, cada profesional fue una vez un principiante.

Elija un nuevo hábito que comenzará a hacer hoy. ¿Cómo puede dividirlo en pasos pequeños y simples que pueda hacer de manera constante todos los días? Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 9](#) .

DÍA 7: DALE A TU CEREBRO ALGUNA ENERGÍA

Aprovecha tu energía para ganar cada día. Coma uno o más de estos alimentos para el cerebro diariamente. ¿Cuál es tu favorito y por qué? Recuerde, lo que come importa, especialmente para su materia gris. ¿Lo que estás comiendo te está energizando o agotando? Escriba algunas recetas creativas que puede hacer usando los alimentos para el cerebro a continuación:

Arándanos

Salmón

Brócoli

Cúrcuma

Chocolate negro

Nueces

Huevos

Agua

Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 8](#).

DÍA: OPTIMIZA TU ESTUDIO

Estudiar no es solo para personas en la escuela. Todos somos aprendices de por vida. Establece el estado óptimo para estudiar y aprender. Eliminar las distracciones. Use el método HEAR (Detener, Empatía, Anticipar, Revisar) para ver un video TED que nunca ha visto antes y practicar sus habilidades de escucha. Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 12](#).

DÍA: SIEMPRE RECUERDA A MAMÁ

Antes de comenzar cualquier tarea, siempre consulte con su MOM (motivación, observación, métodos). Además, verifique con su por qué. ¿Cuál es su motivo para recordar el nombre de esa persona? Que observas Recuerde, la mayor parte de su memoria no es un problema de retención; Es un problema de atención. Practique recordando los nombres de todos los que conoce hoy usando la técnica de asociación. Si olvida el nombre de alguien, escriba si fue su motivación, observación o el método que lo llevó a olvidar ese nombre. Luego intente nuevamente con otra persona.

Puede practicar esta habilidad incluso cuando esté comprando en una tienda de comestibles o caminando por la calle o mirando televisión, o cualquier cosa. Asigne nombres a extraños que vea y pruebe cuántos puede recordar. Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 13](#).

DÍA 10: ABRAZA EL PODER DE LA LECTURA

Establezca una meta de lectura diaria, incluso si es solo por 10 minutos al día. Hay poder para leer y estos beneficios se acumulan con el tiempo. La clave es la consistencia. Elija un libro que haya querido leer, establezca un temporizador durante 10 minutos, guarde las distracciones y practique la lectura con un marcapasos visual. Luego programe su tiempo de lectura para cada día; ponlo en tu calendario como una cita contigo mismo.

Los líderes son lectores. Leer es un gran ejercicio para tu mente. Recuerde, puede descargar décadas de experiencia leyendo solo un libro. Para más información sobre esto, vuelva a leer la sección en [Capítulo 14](#).

LIMITLESSCHI

LDREN

CÓMO APLICAR ESTE LIBRO

PARENTING

"Si un niño no puede aprender la forma en que enseñamos, tal vez deberíamos enseñar la forma en que aprender."

- I * NACIO
ESTRADA

No es lo inteligentes que son sus hijos, sino cómo son inteligentes. La educación tradicional les enseña a los niños qué aprender, en qué enfocarse, qué pensar, qué estudiar e incluso qué recordar. Pero no cómo aprender, cómo concentrarse, cómo pensar, cómo estudiar y cómo recordar.

Habiendo crecido con mis propias dificultades de aprendizaje, una de mis pasiones es enseñar a nuestros jóvenes sobre su mentalidad, motivación y métodos de aprendizaje.

Como puedes empezar Puse algunas de mis estrategias favoritas en un capítulo de bonificación "kwik".

*Puedes descargar el capítulo
a:*

[L im it le ss B ook. com / S no están en g](#)

SIN LÍMITES

EQUIPOS

BUSINESS

CÓMO APLICAR ESTE LIBRO

B8SINESS

*"La capacidad de una organización para aprender y traducir ese aprendizaje en acción rápidamente, es la
máximo ventaja competitiva."*

- JACK
WELCH

¿Se puede aplicar el modelo ilimitado a su negocio? ¡Absolutamente! Durante más de dos décadas, hemos utilizado estos métodos para capacitar a organizaciones de todos los tamaños, desde nuevas empresas hasta clientes corporativos, incluidos Google, Virgin, Nike, * E, Fox Studios y Zappos.

El capital humano (educación colectiva, habilidades, conocimiento, capacitación) es el activo más valioso y menos utilizado de una organización. Para que su negocio crezca, la capacidad intelectual colectiva de su equipo debe crecer.

¿Cómo puede aprovechar el potencial cognitivo ilimitado de su equipo? Escribí un capítulo extra para ayudarte en tu camino.

*Puedes descargar el capítulo
a:*

[L im it le ss B ook. com / B us en ess](https://www.limitlessbook.com/Buseness)

TUS BONIFICACIONES
NUESTROS

Hemos reunido el último conjunto de recursos que complementan este libro y magnificarán su resultados. Éstas incluyen:

- Tutoriales en video de lecciones selectas (como ejemplo: mírame enseñarte cómo memorizar rápidamente los principales alimentos para el cerebro y demostrar la técnica de recordar nombres frente a una audiencia en vivo)
- Ejercicios y evaluaciones escritas para evaluar su
- habilidades Brainpower recetas de comida desde comidas hasta té

Lectura recomendada

- Entrevistas especiales con los mejores expertos que profundizan en los temas tratados en este libro: sueño, ejercicio, nutrición, meditación y otros.

¡Y mucho más!

*Para su acceso gratuito, vaya
a:*

[L im it le ss B ook. com / R esources](https://www.limitlessbook.com/Resources)

KWIKLEARNING
EN LÍNEA

DOYOU WA NTTODIVE
MÁS PROFUNDA
**5 MÉTODOS SIN
LÍMITES?**

¿Cómo entrena usted, su familia o su equipo los métodos de enfoque, estudio, mejora de la memoria, lectura rápida y habilidades de pensamiento?

Hemos creado para usted la mejor capacitación en línea probada y fácil de agregar a su vida para cualquiera que busque mejorar sus capacidades.

Todo lo que necesita son 15 minutos al día para desarrollar un nuevo hábito de aprendizaje en cada área. Visitar KwikLearning.com/Online-Courses y use el código "LIMITLESS" para obtener un 25% de descuento en su registro como agradecimiento por comprar este libro.

Cuando lo haga, se unirá a nuestra comunidad de cerebros Kwik de 195 países. Su éxito es nuestro éxito, cada programa viene con una garantía incondicional de devolución de dinero de 30 días.

LECTURA SUGERIDA

Nuestra comunidad es una apasionada de la lectura. Si alguien tiene décadas de experiencia y pone ese conocimiento en un libro, y puede leer su libro en unos pocos días, efectivamente descargará

décadas en días. Los líderes son lectores. Muchos de nuestros lectores Kwik se comprometen a terminar

#bookaweek (52 libros cada año).

Como beneficio adicional por comprar este libro, puede unirse a nuestra clase magistral de lectura rápida de una hora como mi regalo. Te ayudará a abordar tu lista de libros. * et acceso libre en JimKwik.com/Reading

Aquí hay una lista "kwik" de algunos de mis libros favoritos sobre mentalidad, motivación y métodos. No estan listados en orden particular. Para la extensa lista de lectura, vaya a LimitlessBook.com/resources

La magia de pensar en grande por David J. Schwartz *La búsqueda del significado del hombre* por Viktor Frankl *Comprensión* *Comprensión* por

Richard Saul Wurman

La solución de tapping para manifestar tu mejor yo por Nick Ortner

Comience con por qué por Simon Sinek

Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas por Stephen R. Covey

Cambia tu cerebro, cambia tu vida por el Dr. Daniel Amen

El Manifiesto de la Motivación por Brendon Burchard

Hábitos Diminutos por el Dr. BJ Fogg

Comida para el cerebro por Lisa Mosconi

Yo a nosotros por Marc Kielburger y Craig Kielburger

La promesa de un lápiz por Adam Braun

Mentalidad milagrosa por JJ Virgin

El método TB12 por Tom Brady

Súper humano por Dave Asprey

El juego infinito por Simon Sinek

El futuro es más rápido de lo que piensas por Steven Kotler y Peter Diamandis

El Código de la Mente Extraordinaria por Vishen Lakhiani

La escuela de la grandeza por Lewis Howes

Estrésese menos, logre más por Emily Fletcher

El poder de cuando por el Dr. Michael Breus

Convertirse en una súper mujer por Nicole Lapin

Chineasy Everyday por Shaolan

#AskGary9ee por * ary Vaynerchuk

Convertirse en sobrenatural por el Dr. Joe Dispenza

Caminata lunar con Einstein por Joshua Foer

El cerebro que se cambia a sí mismo por el Dr. Norman Doidge

Mentalidad por Carol Dweck

El método de alineación por Aaron Alexander

Super cerebro por Deepak Chopra y Rudolph Tanzi

Genius Foods por Max Lugavere

Dormir más inteligente por Shawn Stevenson

La solución UltraMind por el Dr. Mark Hyman

Chispa - chispear por el Dr. John Ratey

El chef de 4 horas por Tim Ferriss

Las matemáticas no apestan por Danica Mckellar

Sin límites por Ben * reenfield

Seis sombreros para pensar por Edward de Bono

Prosperar por Arianna Huffington

El elemento por Sir Ken Robinson con Lou Aronica

Ted habla por Chris Anderson

Hábitos Atómicos por James Clear

Imagínelo hacia adelante por Beth Comstock y Tahl Raz

Pertenecer a por Radha Agrawal

Interrumpirla por Miki Agrawal

El efecto dominó por el Dr. * reg Wells

Transformación exponencial por Salim Ismail, Francisco Palao y Michelle Lapierre

Piensa como un monje por Jay Shetty

El efecto Alter Ego por Todd Herman

Cómo vivir una buena vida por Jonathan Fields

El libro del mapa mental por Barry Buzan y Tony Buzan

Los principios por Ray Dalio

Re-crea tu vida por Morty Lefkoe

Primeros auxilios emocionales por el Dr. * uy Winch

Una rama superior por Sam Makhoul

Libre de cáncer con comida por Liana Werner- * ray

La comida puede arreglarlo por el Dr. Mehmet Oz

EXPRESIONES DE GRATITUD

Esta es la parte más difícil del libro para mí escribir porque se necesita una aldea para traer un libro al mundo. Uno puede pensar que es una especie de aventura en solitario, pero en realidad, fue un heroico esfuerzo grupal.

En las páginas que me asignan, sería imposible agradecer por nombre a todos los que me han guiado y apoyado hasta este momento. La lista es larga, se puede decir que es bastante ilimitada.

Lo sé porque todos ustedes tienen un lugar especial en mi corazón y siento su presencia cuando hago mis ejercicios de gratitud.

Comencemos con USTED el lector. Gracias por no solo obtener este libro, sino más importante aún por leerlo y usarlo.

A nuestros invitados del podcast, a los oyentes y a cualquiera que haya visto y compartido uno de nuestros videos, gracias por sintonizar cada semana y estar tan inteligente conmigo.

A nuestros estudiantes en línea de todo el mundo, les agradecemos mucho su tiempo y confianza. Gracias por permitir que nuestro equipo cumpla con nuestro propósito de construir cerebros mejores y más brillantes.

A todos nuestros clientes que hablan y capacitan, agradecimiento por hacerme compartir con sus audiencias y equipos.

Para mis clientes de coaching privado, sabes quién eres, gracias por tu amistad y por enseñarme tanto a cambio.

A mi antiguo socio comercial Alexis Banc. Este libro y este negocio no existirían sin ti. Te

pones todos los sombreros imaginables, tu dedicación solo coincide con tu visión de un mundo mejor y más brillante, estoy eternamente agradecido.

A James Banc, gracias, hermano, por ser un guerrero del cerebro.

* *Agradezco a mi asistente personal Elena, gracias por ser mi mano derecha (y a veces cerebro). Aprecio todo lo que haces.

A nuestro increíble equipo Kwik que trabaja duro todos los días al servicio de nuestra comunidad. Gracias por su cuidado y compromiso, Jonie, Sasha, Bretaña, Jade, Iris, Denyce, Nicole, Jessica, Kyle, Dallas, Jen, Zareen, Jena, Lauren, Louie, Romario, Elizabeth, Miriam, Julia, Matilda, Alex, Dmitri, Jena, Kristie, LJ, Arthur, Marcin, Angelo, Pawel, Radek, Agata, Natalia, Katia, Hugo, Michal, Chris, Marta, Drew, Kris, Rusty y el resto de nuestro equipo pasado, presente y futuro . (Sí, nuestro equipo está compuesto principalmente por mujeres increíbles).

Creo que todos pueden ser tu maestro en el viaje de la vida. Del padre de mi amigo de la universidad que me hizo leer un libro a la semana a la persona que dijo que tenía un cerebro roto, gracias por las lecciones.

A mis amigos Brendon Burchard, Scott Hoffman, Lewis Howes y Nick Ortner, quienes me alentaron y me siguieron escribiendo este libro. Gracias por inspirar al mundo y por inspirarme a transformar mi desorden en mi mensaje.

Estoy agradecido a Reid Tracy y Patty * ift, quienes vieron el potencial de este libro. Honrado de ser parte de la familia Hay House. Gracias, Anne, Mary, Margarete, Lindsay, Patricia, Cathy, Alexandra, Sally, Marlene, Perry, Celeste, Tricia, Julie, Yvette, Diane, John, Karen, Steve y todos los que participaron en la creación del libro. lo que es.

Un agradecimiento especial a nuestro equipo creativo, que hizo contribuciones significativas a este libro.

Lou Aronica, gracias por ayudarme a crear estas páginas y hacer de este libro lo mejor posible.

Sara Stibitz, fuiste invaluable. * Valioso para toda la investigación, entrevistas, redacción de palabras y para llegar a la meta.

Clay Hebert, por años de apoyo y por mariscal de campo de este proyecto de la A a la Z. Pones la arcilla en claridad.

Courtney Kenney, gracias por administrar y movilizar tantas partes móviles.

Jose Alonso, gracias por el nuevo diseño kwik. Nick Onken, fotógrafo extraordinario.

Rodrigo y Anna Corral por la bella portada del libro. Dr. Mark Hyman, gracias por creer en nuestro trabajo y escribir el prólogo del libro. Te agradezco mucho a ti y a Mia por tu apoyo en este libro.

Un agradecimiento especial a Michael Robertson y todo el equipo de The Beverly Hilton por acogerme a mí y a nuestros eventos.

Para nuestro equipo de merchandising, lo que vemos es lo que cuidamos. Gracias por llevar la conciencia del cerebro al mundo, Daniel, Tom, Mitchell, Jakob, Anthony y todo nuestro equipo.

Gracias a las leyendas y luminarias que inspiraron mi imaginación al principio de este viaje: Quincy Jones, Neil Aiman, Gene Roddenberry, George Lucas, Joseph Campbell, Oprah Winfrey, Piers Anthony, JK Rowling, Napoleon Hill, Bruce Lee, Howard Garner, Tony Buzan, Harry Lorraine, Norman Vincent Peale, Brian Tracy, Jim Rohn, Les Brown, Arianna Huffington, Sir Ken Robinson, El señor Fred Rogers y, por supuesto, Stan Lee.

Al grupo de responsabilidad original, Michael Fishman, Brian Kurtz y Ryan Lee.

Gracias a Vishen Lakhian, al equipo y a todos nuestros Súper Cerebros en Mindvalley por ayudarnos a compartir el metaaprendizaje con el mundo. A mis amigos superhéroes y a las comunidades que lideran. Giovanni Marsico y ArchAngels. Tom y Lisa Bilyeu y tus Impactivistas. Ken Rutkowski y METal Brothers. Elliot Bisnow y Summit. Chris Winefield y Jen Gottlieb y UAL. Chris Anderson y TED. Roman Tsunder y PTTOW & WORLDZ. Michael Fishman y CHS. Jack Canfield y TLC. JJ Virgin y Mindshare. Cole & Sanja Hatter y Thrive. Dan Fleyshman y Joel Marion y su MME 100 Group. Joe Polish y su red Genius. Anthony Tjan y On Cue. Kareb Shamus y ACE.

A todos mis amigos que han hecho todo, desde controlarme hasta ayudarnos a compartir nuestras enseñanzas con el mundo: Aaron Alexander, Adam Braun, Alex Banayan, Alex y Mimi Ikonn, Alex Ortner, Amy Jo Martin, Andres Roemer, Anna Akana, Ari Meisel, Audrey Hagen, Ben Greenfield, Dr. Ben Lynch, Ben Rawitz, Benny Luo, Beth Comstock, Bing Chen, BJ Fogg, Bo & Dawn Eason, Bob Proctor, Branden Hampton,

Brandon Routh, Brian Evans, Brian Florio, Brian * rasso, Brooke Burke, Carrie Campbell, Carlos * ardes, Chalene Johnson, Charles Michael Yim, Chervin, Chloe Flower, Chris y Lori Harder, Christina Rasmussen, Christopher Lee, Chris Pan, Claire Zammit, Collin Chung, Craig y Sarah Clemens , Craig Kielburger, Cynthia Kersey, Cynthia Pasquella, Dr. Daniel Amen, Dan Caldwell, Dandapani, Danica McKellar, Dan Schawbel, Dave Hollis, Dave

Enfermera, David y Lana Asprey, David Bass, David * oggins, David Meltzer, David Michail, David Wolfe, Dawn Hoang, Dean * raziosi, Derek Halpern, Derek Hough, Dhru Purohit, Donna Steinhorn, Ed Mylett, Elizabeth

**ilbert, Emily Fletcher, Emily Morse, Erik Logan, Erin Matlock, Frank y Natalia Kern, * ail Kingsbury, * ary Vaynerchuk, Dr. Halland Chen, Henk Rogers, Hutch Parker, Ian Clark, IN-4, Jack Delosa, Jack Hidary , Jacqueline Schaffer, James Altucher, James Colquhoun, Jason Stuber, Jayson **aignard, Jay Shetty, Jeannie Mai, Jeff Krasno, Jeff Spencer, Jelena y Novak Djokovic, Jesse Itzler, Jessica Ortner, Jim Poole, Dr. Joe Mercola, Joel y Laurin Seiden, John Assaraf, John Lee, John Romaniello, Jon Benson, Jonathan Fields, Jon Fine, Jules Hough, Jon Levy, Kandis Marie, Katie Wells, Keith Ferrazzi, Ken Hertz, Kerwin Rae, Kevin y Annmarie **lanni, Kevin Pearce, Kevin Rose, Khaled Alwaleed, Kimberly Moore, Kimberly y James

Van Der Beek, Kris Carr, Kute Blackson, Larry Benet, Larry y Oksana Ostrobsky, Laurel Touby, Leigh Durst, Liana Werner- * ray, Lisa * arr , Dra. Lisa Mosconi, Lisa Nichols, Liz Heller, Luke Storey, Manny

**Oldman, Marc Kielburger, Marie Forleo, Mariel Hemingway, Mari Smith, Mark Anthony Bates, Mark & Bonita Thompson, Mary Shenouda, Matt Mullenweg, Max Lugavere, Mel Abraham, Mel Robbins, Mia Lux, Dr. Michael Breus, Michael * elb, Michael Lane, Mike Cline, Mike Koenigs, Mike Wang, Mikkoh Chen, Miki Agrawal, Mimi Pham, Mindpump * uys, Mona Sharma, Montel Williams, Naomi Whittel, Natalie & * len Ledwell, Naveen Jain, Nick Kuzmich, Nicole Patrice, Nikki Sharp, Nina Sugawara, Nusa Maal, Ocean Robbins, Oz * arcia, Paul Hoffman, Penni Thow, Pete Vargas, Peter Diamandis, Peter Hoppenfeld,

Peter Nguyen, Rachel

**oldstein, Radha Agrawal, Ramit Sethi, Randy * age, Randy * arn, Rene & Akira Chan, Richard Miller, Richard & Veronica Tan, Richard Saul Wurman, Rick Barber, Rick Frishman, Robin Farmanfarman, Robin Sharma, Rudy Tanzi, Ryan Holiday , Ryan Kaltman, Ryan Levesque, Sabrina Kay, Sam Horn, Sandy * rigsby, Sashin * ovender, Sazan y Stevie Hendrix, Scooter Braun, Scott Flansburg, Sean Croxton, Sean y Mindy Stephenson, Dr. Seeta Narsai, Selena Soo, Shaman Durek, Shannon Elizabeth, Shannon

Stephenson, Dr. Seeta Narsai, Serena Soo, Shamaran Durek , Shannon Elizabeth, Shannon Lee, Seth * odin, ShaoLan, Shawn & Anne Stevenson, Dr. Shefali, Simon Kinberg, Simon Mainwaring, Simon Sinek, Sonia Ricotti, Sony Mordechai, Sophie Chiche, Dr. Stephanie Estima, Stephanie McMahon, Steven Kotler , Steve Sims, Steven Tyler, Sunny Bates, Susan Cain, Tana

Amén, Tara Mackey, Thomas Bahler, Tim Chang, Tim Larkin, Tim Ryan, Todd Herman, Tom Ferry, Tony Hsieh, Tracy Anderson, Trent Shelton, Tucker Max, Vani Hari, Whitney Pratt, Will Eppes, Wim Hof, Yanik Silver, Yanjaa Wintersoul, Yue-Sai Kan, Yuka Kobayashi y muchos más.

A las organizaciones sin fines de lucro de educación infantil que amamos y apoyamos (incluso con parte de las ganancias de este libro) —WE Charity, Pencils of Promise, Unstoppable Foundation y otras — gracias por las escuelas que construye y la atención médica y el agua limpia que proporciona a los niños en necesidad. Para las organizaciones sin fines de lucro de salud cerebral que están cambiando la financiación mundial y realizando investigaciones sobre la enfermedad de Alzheimer: Steve Aoki y la Fundación Aoki, el Movimiento de Alzheimer de las Mujeres de Maria Shriver, el Dr. Rudy Tanzi, el Centro Lou Ruvo para la Salud del Cerebro de la Clínica Cleveland, las Mujeres de la Dra. Lisa Mosconi Brain Initiative y Alzheimer's Prevention Clinic en Weill Cornell Medical College

Para todos los maestros de mi escuela (y maestros en todas partes), después de haber trabajado con tantos educadores y mi madre recientemente jubilada en educación pública, sé que no es fácil. Gracias por su cuidado, compasión y compromiso. Ustedes son los verdaderos superhéroes, apreciamos las capas que usan.

Para el equipo geek original: Dakota, Morris y Dave. Gracias por los cómics, los videojuegos y el juego de cartas. No solo por tu amistad sino por todas las largas sesiones de tutoría. No hubiera podido terminar la escuela sin ti.

Sensei Rick por años de entrenamiento en artes marciales, sabiduría y amistad. Y Bryan Watanabe, me impresionaste con tu integridad y habilidad para afectar a los que te rodean tan positivamente.

Gracias, Rocky, por hacerme compañía todas esas mañanas escribiendo, ¡el mejor perro de todos!

Para mi amado, tengo mucha suerte de estar en este viaje contigo. Gracias por vivir mi

obsesión con todo lo relacionado con el cerebro y los superhéroes. Cada día contigo es una aventura de aprendizaje y risas, estoy asombrado de tu amor y apoyo ilimitados. Eres la mayor bendición de mi vida. Para nuestras familias, el amor fluye fuerte y profundo, dejándonos vidas de recuerdos para atesorar y guardar.

A mi hermana y hermano, gracias por todo lo que hacen y son. Me inspiras como personas y como padres. Te amo más grande.

Gracias a mis padres, mis héroes originales, no solo por tu aliento en este libro sino también por creer en mí desde el principio. Cualquier cosa en la que me haya convertido que sea decente o hecha que sea buena es por ti. Algo menos que eso está en mí.

Y de nuevo, gracias, lector. Es un honor servirle mientras trabajamos juntos para crear un cerebro, una vida y un mundo sin límites.

SOBRE EL AUTOR

Jim Kwik (su nombre real) es un experto mundial ampliamente reconocido en mejora de la memoria, optimización del cerebro y aprendizaje acelerado. Después de que una lesión cerebral infantil lo dejó con dificultades de aprendizaje, Kwik creó estrategias para mejorar dramáticamente su rendimiento mental. Desde entonces, ha dedicado su vida a ayudar a otros a liberar su verdadero genio y

capacidad intelectual. Durante más de dos décadas, se ha desempeñado como entrenador mental para estudiantes, personas mayores, empresarios y educadores. Su trabajo ha tocado a quién es quién de la élite de Hollywood, atletas profesionales, líderes políticos y magnates de negocios, con clientes corporativos que incluyen * oogle, Virgin, Nike, Zappos, SpaceX, * E, Twentieth Century Fox, Cleveland Clinic, Wordpress y instituciones como las Naciones Unidas, Caltech, la Universidad de Harvard y la Universidad Singularity.

A través de discursos de apertura, llega a audiencias en persona por un total de más de 200,000 cada año; Sus videos en línea han obtenido cientos de millones de visitas. Kwik

aparece regularmente en los medios, incluyendo *Forbes*, *HuffPost*, *Fast Company*, *Inc.*, y *CNBC*. Es el anfitrión del aclamado podcast "Kwik Brain", que es constantemente el mejor programa de capacitación educativa en iTunes. KwikLearning.com Los cursos en línea son utilizados por estudiantes en 195 países.

Kwik, un defensor de la salud del cerebro y la educación global, también es un filántropo que financia proyectos que van desde la investigación del Alzheimer hasta la creación de escuelas desde * uatemala

hasta Kenia, que brindan atención médica, agua limpia y aprendizaje para niños necesitados. Su misión:
Ningún cerebro dejado atrás.

Conéctese con Jim Kwik en:

JimKwik.com (hablar, coaching, podcast)

KwikLearning.com (programas en línea) Twitter:

@JimKwik

Facebook: @JimKwik

Instagram: @JimKwik Texto

310-299-9362

NOTAS

FINALES

CAPITULO 2

1. "Digital Overload: Your Brain On * adgets", NPR, última modificación el 24 de agosto de 2010, [www.npr.org / templates / story / story.php? storyId = 129384107](http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=129384107) .
2. Ibidem.
3. Ibídem; Matt Richtel, "Adjunto a la tecnología y al pago de un precio" *New York Times*, último modificado el 7 de junio de 2010, www.nytimes.com/2010/06/07/technology/07brain.html .
4. Paul Waddington, "¿Morir por información? Un informe sobre los efectos de la sobrecarga de información en el Reino Unido y en todo el mundo ", Reuters, consultado el 11 de diciembre de 2019, [www.ukoln.ac.uk/service s / papers / bl / blri078 / content / repor ~ 13.htm](http://www.ukoln.ac.uk/services/papers/bl/blri078/content/report13.htm) .
5. "Distracción digital", American Psychological Association, última modificación el 10 de agosto de 2018, www.apa.org/news/press/releases/2018/08/digital-distraction .
6. Daniel J. Levitin, *La mente organizada: pensar directamente en la era de la sobrecarga de información* (Nueva York: Dutton, 2016).
7. Sean Coughlan, "La dependencia digital 'erosiona la memoria humana'" *Noticias de la BBC*, BBC, última modificación 7 de octubre de 2015 www.bbc.com/news/education-34454264 .
8. Rony Zarom, "Por qué la tecnología está afectando el pensamiento crítico en el lugar de trabajo y cómo solucionarlo" *Empresario*, 21 de septiembre de 2015, www.entrepreneur.com/article/248925 .
9. Jim Taylor, "Cómo la tecnología está cambiando la forma en que los niños piensan y se enfocan" *Psicología Hoy*, 4 de diciembre de 2012 www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201212/how-technology-is-changing-the-way-children-think-and-focus .
10. Patricia M. * reenfield, "Tecnología y educación informal: lo que se enseña, lo que se aprende" *Ciencias*, 2 de enero de 2009, <https://science.sciencemag.org/content/323/5910/69.full> .
11. Richard Foreman, "The Pancake People, o, 'The * ods Are Palmeing My Head'," *Borde*,

CAPÍTULO 3

1. Tara Swart, *La fuente: abre tu mente, cambia tu vida* Nueva York: Vermilion, 2019).
2. Suzana Herculano-Houzel, "El cerebro humano en números: un cerebro de primates linealmente ampliado" *Frontiers in Human Neuroscience*, 9 de noviembre de 2009 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2776484/.
3. Ferris Jabr, "Cache Cab: Los cerebros de los taxistas * reman para navegar por las calles de Londres" *Científico Americano*, 8 de diciembre de 2011 www.scientificamerican.com/article/london-taxi-memory/.
4. Courtney E. Ackerman, "¿Qué es la neuroplasticidad? Un psicólogo explica [+14 ejercicios]" PositivePsychology.com, última modificación el 10 de septiembre de 2019, positivepsychology.com/neuroplasticity/.
5. Catharine Paddock, Ph.D., "No solo nuestro * ut tiene células cerebrales, sino que también puede * remar nuevas, estudio", *Medical News Today*, última modificación el 5 de agosto de 2009, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/159914.php>; Jennifer Wolkin, "Conoce a tu segundo cerebro: The * ut" *Consciente de*, última modificación el 14 de agosto de 2015, <https://www.mindful.org/meet-your-second-brain-the-gut/>.
6. Emily Underwood, "Tu * ut está directamente conectado a tu cerebro, por un circuito de neuronas recién descubierto" *Ciencias*, última modificación el 20 de septiembre de 2018, <https://www.sciencemag.org/news/2018/09/your-gut-directamente-conectado-su-cerebro-recien-descubierto-neurona-circuito>.
7. Ken Robinson y Lou Aronica, *Escuelas creativas: la revolución popular que es Transformando la educación* (Nueva York: Penguin Books, 2016), xxvii-xxvii.

CAPÍTULO 4

1. Sonnad, Nikhil. "Un modelo matemático de la" curva de olvido "demuestra que el aprendizaje es difícil". *4uartz*, 28 de febrero de 2018, qz.com/1213768/the-forgetting-curve-explains-why-humans-struggle-to-memorize/.
2. Francesco Cirillo, "La técnica Pomodoro", Cirillo Consulting, francescocirillo.com/pages/pomodoro-tecnica.
3. Oliver Wendell Holmes, "El autócrata de la mesa del desayuno" *Mensual del Atlántico* 2, no. 8 (junio de 1858): 502.

CAPÍTULO 5

1. "Kwik Brain con Jim Kwik: rompe tus creencias con Shelly Lefkoe", Jim Kwik, 2 de mayo de 2019, <https://kwikbrain.libsyn.com/114-bite/>.
2. Jan Bruce y cols. *MeTuilibrium: 14 días para estar más fresco, más tranquilo y más feliz* (Nueva York: Harmony Books, 2015), 95.
3. Jennice Vilhauer, "4 maneras de dejar de golpearte, de una vez por todas" *Psicología Hoy*, 18 de marzo de 2016 www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201603/4-ways-stop-beating-yourself-once-and-all.
4. "El poder del pensamiento positivo", Johns Hopkins Medicine, www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/el-poder-del-pensamiento-positivo.

- 5 5. Personal de Mayo Clinic, "Pensamiento positivo: detener el diálogo interno negativo para reducir el estrés", Mayo Clinic, modificada por última vez el 18 de febrero de 2017, [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management / en profundidad / positive-thinking / art-20043950](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/en-profundidad/positive-thinking/art-20043950).
- 6 6. James Clear, "Cómo el pensamiento positivo desarrolla sus habilidades, aumenta su salud y mejora su trabajo", James Clear, consultado el 22 de abril de 2019, jamesclear.com/positive-thinking.
- 7 7. Ibidem.
8. Ibidem.

- 9 9. Barbara L. Fredrickson, "La teoría de ampliar y construir las emociones positivas", Centro Nacional de Información Biotecnológica, última modificación el 17 de agosto de 2004, [www.ncbi.nlm.nih.gov / pmc / articles / PMC1693418 / pdf / 15347528.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf).

CAPÍTULO 6

1. Carol S. Dweck, *Mentalidad: la nueva psicología del éxito* (Nueva York: Random House, 2006).
2. Daphne Martschenko, "The I4 Test Wars: Why Screening for Intelligence Is Still Tan Controversial", The Conversation, consultado el 16 de agosto de 2019, <https://theconversation.com/the-iq-test-wars-why-screening-for-intelligence-is-still-so-controversial-81428>.
3. Ibidem.
- 4 4. Ibidem.
- 5 5. David Shenk, "La verdad sobre I4" *El Atlántico*, consultado el 4 de agosto de 2009, <https://www.theatlantic.com/national/archive/2009/07/the-truth-about-iq/22260/>.
- 6 6. Ibidem.
- 7 7. Brian Roche, "Tu I4 puede no haber cambiado, pero ¿eres más inteligente?", *Psicología Hoy*, 15 de julio de 2014 www.psychologytoday.com/us/blog/iq-boot-camp/201407/your-iq-may-not-have-changed-are-you-any-smarter.
8. David Shenk *El genio en todos nosotros* (Nueva York: Anchor Books, 2011) 117.
- 9 9. * abrielle Torre, "The Life and Times of the 10% Neuromyth", Knowing Neurons, última modificación el 13 de febrero de 2018, <https://knowingneurons.com/2018/02/13/10-neuromyth/>.
10. Eric H. Chudler, "¿ Usamos solo el 10% de nuestros cerebros?", Neurociencia para niños, [https:// faculty.washington.edu/chudler/tenper.html](https://faculty.washington.edu/chudler/tenper.html)
11. * abrielle Torre, "The Life and Times of the 10% Neuromyth", Knowing Neurons, última modificación el 13 de febrero de 2018, <https://knowingneurons.com/2018/02/13/10-neuromyth/>.
12. Eric Westervelt, "Lo siento, Lucy: el mito del cerebro mal utilizado es 100 por ciento falso" *NPR* 27 de julio de 2014 <https://www.npr.org/2014/07/27/335868132/sorry-lucy-the-myth-of-the-misused-brain-is-100-percent-false>.
13. Barry L. Beyerstein, "¿De dónde viene el mito de que solo usamos el 10% de nuestros cerebros?" En *Mitos de la mente: Explorando supuestos populares sobre la mente y el cerebro*, ed. Sergio Della Sala (Wiley, 1999), 3–24.
14. Ibidem.
15. Robynne Boyd, "¿Las personas solo usan el 10 por ciento de sus cerebros?" *Científico americano*, último modificado el 7 de febrero de 2008, [https://www.scientificamerican.com/article/do-people-only-use-10 por ciento de sus cerebros /](https://www.scientificamerican.com/article/do-people-only-use-10-percentage-of-their-brains/).

dieciséis. Thomas *. Oeste, *En el ojo de la mente: pensadores creativos 9isual, disléxicos dotados y el ascenso de 9isual Technologies* (Amherst, Nueva York: Prometheus Books, 2009).

17. Ibídem.

18 años. "Los 23 errores más grandes de Einstein: un nuevo libro explora los errores del legendario * * enius " *Descubrir*, última modificación el 1 de septiembre de 2008, <http://discovermagazine.com/2008/sep/01-einsteins-23-Mayor-Errores> .

19. "Acerca de Page", Beth Comstock, <https://www.bethcomstock.info/>.

20. 99U, video de "Beth Comstock: Hacer héroes de los fracasos", 12:40, 3 de septiembre de 2015, https://www.youtube.com/watch?v=0*pIIOf-UzA.

21. Thomas Hobbes, *Las obras inglesas de Thomas Hobbes de Malmesbury*, ed. Guillermo Molesworth (Aalen: Scientia, 1966).

22. "Carol W. * reider", Wikipedia, consultado el 27 de julio de 2019, https://en.wikipedia.org/wiki/Carol_W._*reider.

23. "Carol * reider, Ph.D., Directora de Biología Molecular y * enetics en la Universidad Johns Hopkins" *Dislexia de Yale*, <http://dyslexia.yale.edu/>.

24. Personal de Mayo Clinic, "Dislexia", Mayo Clinic, última modificación el 22 de julio de 2017, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dyslexia/symptoms-causes/syc-20353552>.

25. Claudia Dreifus, "Sobre ganar un Premio Nobel de Ciencia" *Los New York Times*, Octubre 12, 2009, sección de Ciencias, <https://www.nytimes.com/2009/10/13/science/13conv.html>

26. Jim Carrey, discurso de graduación, Maharishi International University, Fair-field, Iowa, 24 de mayo de 2014, www.mum.edu/graduation-2014 , consultado el 5 de enero de 2020.

27. Fred C. Kelly, "No creerían que los Wright habían volado: un estudio sobre la incredulidad humana", Wright Brothers Airplane Company, http://www.wright-brothers.org/History_Wing / Aviations_Attic / They_Wouldnt_Believe / They_Wouldnt_Believe_the_Wrights_Had_Flowing.html.

28. Ibídem.

29. "Bruce Lee," Biography.com , última modificación el 16 de abril de 2019, www.biography.com/actor/bruce-lee.

30. Mouse AI, "I Am Bruce Lee", dirigida por Pete McCormack, video, 1:30:13, última modificación el 13 de junio de 2015, www.youtube.com/watch?v=2qL-WZ_ATT4.

31. "I Am Bruce Lee", Leeway Media, 2012, www.youtube.com/watch?v=2qL-WZ_ATT4.

32. Bruce Lee, Bruce Lee Jeet Kune Do: Comentarios de Bruce Lee sobre el camino marcial, ed. John Little (Tuttle Publishing, 1997).

33. Daniel Coyle, The Talent Code: * no nace la reticencia. Es * rown (Londres: Arrow, 2010); "El Código de Talento: * rema tu propia * retícula: así es cómo", Daniel Coyle, <http://danielcoyle.com/the-talent-code/> .

CAPÍTULO 7

1. "Tipo (n.)", Índice, www.etymonline.com/word/kind .

2. Christopher J. Bryan, et al., "Motivando la participación de los votantes invocando al yo", PNAS, última modificación el 2 de agosto de 2011, <https://www.pnas.org/content/108/31/12653> .

3. Adam * orlick "Los investigadores de Stanford encuentran que un simple cambio en la redacción puede aumentar la participación electoral"

6. Adam * Shirk, "Los investigadores de Stanford encuentran que un simple cambio en la educación puede aumentar la participación electoral", Universidad de Stanford, última modificación el 19 de julio de 2011, <https://news.stanford.edu/news/2011/july/growing-voter-turnout-071911.html>.

CAPÍTULO

1. Eva Selhub, "Psiquiatría nutricional: tu cerebro en los alimentos", Harvard Health (blog), Harvard Health Publishing, última modificación el 5 de abril de 2018, www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psy chiatry-your-brain-on-food-201511168626.
2. Jim Kwik, "Cerebro Kwik con Jim Kwik: Comer para tu cerebro con la Dra. Lisa Mosconi", Jim Kwik, última modificación el 4 de enero de 2019, <https://jimkwik.com/kwik-brain-088-eating-for-your-brain-with-dr-lisa-mosconi/>.
3. Jim Kwik, "Cerebro Kwik con Jim Kwik: Cuándo comer para una función cerebral óptima con Max Lugavere", Jim Kwik, última modificación el 19 de julio de 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-066-when-to-eat-for-optimal-brain-function-with-max-lugavere/>.
4. "Tabla 1: nutrientes seleccionados que afectan la función cognitiva", Institutos Nacionales de Salud, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805706/table/T1/?report=objectonly, consultado el 1 de junio de 2019.
5. Heidi * odman, "El ejercicio regular cambia el cerebro para mejorar la memoria, las habilidades de pensamiento", Harvard Health (blog), Harvard Health Publishing, 5 de abril de 2018, www.health.harvard.edu/blog/regular-ejercicio-cambios-cerebro-mejorar-memoria-pensamiento-habilidades-201404097110.
6. Daniel *. Amén, Cambia tu cerebro, Cambia tu vida: el programa innovador para conquistar la ansiedad, la depresión, la obsesión, la falta de enfoque, la ira y los problemas de memoria (Nueva York: Harmony Books, 2015), 109–110.
7. The Lancet Neurology, "Contaminación del aire y salud del cerebro: un problema emergente", The Lancet 17, no. 2 (febrero de 2018): 103, [www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422\(17\)30462-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(17)30462-3/fulltext).
8. Tara Parker-Pope, "Adolescentes, amigos y malas decisiones", Bueno (blog), The New York Times, 3 de febrero de 2011, [well.blogs.nytimes.com/adolescents-friends-and-bad-decisions/?scp=6&sq=tara%20parker%20pope&st=cse](http://well.blogs.nytimes.com/2011/02/03/adolescents-friends-and-bad-decisions/?scp=6&sq=tara%20parker%20pope&st=cse).
9. "Proteja su cerebro del estrés", Harvard Health (blog), Harvard Health Publishing, última modificación en agosto de 2018, www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protect-your-brain-from-stress.
10. "Conceptos básicos del cerebro: comprensión del sueño", Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Última modificación el 13 de agosto de 2019, www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep.
11. Jean Kim, "La importancia del sueño: el ciclo de lavado de cerebro", Psychology Today, junio 28 de 2017 www.psychologytoday.com/us/blog/culture-shrink/201706/the-importance-sleep-the-brains-laundry-cycle.
12. Jeff Iliff, "Transcripción de 'Una razón más para * et a * ood Night's Sleep'", TED, última modificación en septiembre de 2014, www.ted.com/talks/jeff-iliff-a-reason-more-for-a-good-nights-sleep/transcript.
13. Ibídem.
14. Sandee LaMotte, "Uno de cada cuatro estadounidenses desarrolla insomnio cada año: 75 por ciento de las personas con insomnio se recuperan", Science Daily, 5 de junio de 2018, <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180605154114.htm>.

15. Kathryn J. Reid, et al., "El ejercicio aeróbico mejora el sueño autoinformado y la calidad de vida en adultos mayores con insomnio", Medicina del sueño, Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU., Última modificación en octubre de 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC3521111 .
16. Michael J. Breus, "Mejor sueño encontrado al hacer ejercicio de forma regular", Psychology Today, 6 de septiembre de 2013, www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201309/better-sleep-found-exercise-regular-based-0 .
17. Sandee LaMotte, "La forma más saludable de mejorar su sueño: ejercicio", CNN, última modificación el 30 de mayo de 2017, www.cnn.com/2017/05/29/health/sleep-exercise/index.html .
- 18 años. David S. Black, et al., "Meditación de atención plena en adultos con trastornos del sueño", JAMA Internal Medicine 5 (abril de 2015): 494–501, jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2110998 .
19. Karen Kaplan, "Muchos estadounidenses están meditando ahora más que hace solo cinco años", Los Angeles Times, 8 de noviembre de 2018, www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-americans-meditating-more-20181108-story.html .
20. Jim Kwik, "Cerebro Kwik con Jim Kwik: Cómo hacer que la meditación sea fácil con Ariel Garten", Jim Kwik, última modificación el 8 de noviembre de 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-080-your-brain-on-meditation-with-ariel-garten/>
21. Ibidem.

CAPÍTULO

1. Sarah Young, "Este extraño fenómeno puede evitar que postergues", The Independent, última modificación el 9 de marzo de 2018, www.independent.co.uk/life-style/procrastinating-how-to-stop-the-zeigarnik-effect-at-work-now-a8247076.html .
2. Art Markman, "Cómo superar la procrastinación * uilt y convertirlo en motivación", HBR Ascend, 7 de enero de 2019, hbrascend.org/topics/turn-your-procrastination-guilt-into-motivation/ .
3. BJ Fogg, "Cuando aprendes el método Tiny Habits, puedes cambiar tu vida para siempre", Tiny Habits, última modificación en 2019, www.tinyhabits.com/ .
4. Deepak Agarwal, *Descubre el genio en tu hijo* (Delhi: AIETS.com Pvt.Ltd., 2012), 27-28)
5. Charles Duhigg *El poder del hábito: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y los negocios* (Nuevo York: Random House, 2012), 20–21.
6. James Clear, "La Academia de Hábitos", La Academia de Hábitos, habitsacademy.com/ .
7. Jim Kwik, "Kwik Brain with Jim Kwik: Understanding Habit Triggers with James Clear", Jim Kwik, 18 de octubre de 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-075-understanding-habit-triggers-with-james-clear/>
8. Ibidem.
9. Phillippa Lally, et al., "Cómo se forman los hábitos: modelando la formación de hábitos en el mundo real" *Revista Europea de Psicología Social*, vol. 40, no. 6 (julio de 2009): 998–1009, doi: 10.1002 / ejsp.674.
10. Alison Nastasi, "¿Cuánto tiempo lleva realmente romper un hábito?" Hopes & Fears, consultado el 20 de noviembre de 2015, www.hopesandfears.com/2015/11/20/how-long-does-it-really-take-to-break-a-habit/ .

11. Ibídem.
12. BJ Fogg, "Un modelo de comportamiento para el diseño persuasivo", *Persuasive '09: Actas de la 4ta Conferencia Internacional sobre Tecnología Persuasiva*, No. 40 (26 de abril de 2009), doi: 10.1145 / 1541948.1541999.
13. Ibídem.
14. Ibídem.
15. Ibídem.

CAPÍTULO 10

1. Mihaly Csikszentmihalyi *Flow: la psicología de la experiencia óptima* (Nueva York: Harper Row, 2009).
2. Mike Oppland, "8 maneras de crear flujo según Mihaly Csikszentmihalyi" [Positivo chology.com](http://Positivochology.com), consultado el 19 de febrero de 2019, [positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow /](http://positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/).
3. Susie Cranston y Scott Keller, "Aumentando el 'significado 4uotiente' del trabajo" *McKinsey Trimestral*, Enero 2013, www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/increasing-the-significado-cociente-de-trabajo .
4. 4. Entrepreneurs Institute Team, "A * enius Insight: The Four Stages of Flow", Entrepreneurs Institute, última modificación el 12 de febrero de 2015, [empresariosinstitute.org/updates/a-genius-insight -las cuatro etapas del flujo](http://empresariosinstitute.org/updates/a-genius-insight-las-cuatro-etapas-del-flujo).
5. 5. Hara Estroff Marano, "Las trampas del perfeccionismo" *Psicología Hoy*, 1 de marzo de 2008 www.psychologytoday.com/us/articles/200803/pitfalls-perfectionism .
6. 6. Travis Bradberry, "Por qué los mejores líderes tienen convicción", Foro Económico Mundial, última modificación el 7 de diciembre de 2015, www.weforum.org/agenda/2015/12/why-the-best-leaders-haveconviction/.

CAPÍTULO 11

1. Jim Kwik, "Cerebro Kwik con Jim Kwik: Cómo concentrarse con Dandapani", Jim Kwik, 8 de octubre de 2019, <https://jimkwik.com/kwik-> .
2. Ibídem.
3. Ibídem.
4. 4. "Un lugar limpio e iluminado" *Que estes bien*, accedido el 7 de enero de 2020, [https://bewell.stanford.edu/un lugar limpio, bien iluminado /](https://bewell.stanford.edu/un-lugar-limpio-bien-iluminado/).
5. 5. Melanie * reenberg, "9 maneras de calmar su mente ansiosa" *Psicología Hoy*, 28 de junio, 2015, www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201506/9-ways-calm-your-anxious-mind.
6. 6. Donald Miller, "El costo brutal de la sobrecarga y cómo recuperar el resto que necesita" *Construyendo una historia* buildingastorybrand.com/episode-40/ .
7. 7. Markham Heid, "Los cerebros de las personas altamente distraídas se ven más pequeños" *9ICE*, Octubre 12, 2017, tonic.vice.com/en_us/article/wjxmpx/constant-tech-distractions-are-like-feeding-your-brain-junk-food.
8. Kristin Wong, "Cuánto tiempo se tarda en volver a la pista después de una distracción" *Lifehacker*

- 9 9. "4-7-8 Ejercicio de relajación de la respiración", Directores del Consejo de Residencia en Medicina de Emergencia, febrero de 2010, [www.cordem.org/globalassets/files/academic-assembly/2017-aa/handouts/day-three / biofeedback-exercise-for-stress-2 --- femances-j.pdf](http://www.cordem.org/globalassets/files/academic-assembly/2017-aa/handouts/day-three/biofeedback-exercise-for-stress-2---femances-j.pdf).

CAPITULO 12

1. Ralph Heibutzki, "Los efectos de abarrotar para una prueba" *Educación*, 21 de noviembre de 2017 [edu cation.seattlepi.com/effects-cramming-test-2719.html](http://education.seattlepi.com/effects-cramming-test-2719.html) .
2. Mark Wheeler, "¿Preparándose para una prueba? No lo hagas, dicen los investigadores de la UCLA ", UCLA Newsroom, 22 de agosto de 2012, newsroom.ucla.edu/releases/cramming-for-a-test-don-t-do-it-237733 .
3. William R. Klemm, "Estudio estratégico: el valor del retiro forzado" *Psicología Hoy*, 9 de octubre de 2016 [www.psychologytoday.com/us/blog/memory-medic/201610/strategic-study ing-the-value-forzado-recuerdo](http://www.psychologytoday.com/us/blog/memory-medic/201610/strategic-study-ing-the-value-forzado-recuerdo)
- 4 4. Ibidem.
- 5 5. James * uptha, "Repetición espaciada: un truco para hacer que tu cerebro almacene información" *los Guardián*, 23 de enero de 2016 www.theguardian.com/education/2016/jan/23/spaced-repetitio na-hack-to-make-your-brain-store-information
- 6 6. Jordan * aines Lewis, "Smells Ring Bells: How Smell Triggers Memories and Emotions" *Psicología Hoy*, 12 de enero de 2015 [www.psychologytoday.com/us/blog/brain-babble/201501 / huele-campanas-cómo-oler-disparadores-recuerdos-y-emociones](http://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-babble/201501/huele-campanas-cómo-oler-disparadores-recuerdos-y-emociones)
- 7 7. Wu-Jing He, et al., "Las reacciones emocionales median el efecto de escuchar música en el pensamiento creativo: perspectiva de la hipótesis de la excitación y el estado de ánimo" *Fronteras en psicología* 8 (26 de septiembre de 2017): 1680, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/ PMC5577906/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5577906/) .
8. Claire Kirsch, "Si no es barroco, no lo arregles" *El campanario*, 25 de enero de 2017 [http: // bellt ower.mtaloy.edu/2017/01/if-its-not-baroque-dont-fix-it/](http://belltower.mtaloy.edu/2017/01/if-its-not-baroque-dont-fix-it/).
- 9 9. Alina-Mihaela Busan, "Estilos de aprendizaje de estudiantes de medicina: implicaciones en la educación" *Revista Actual de Ciencias de la Salud* 40, no. 2 (abril – junio 2014): 104–110, [www.ncbi.nlm.nih. gov / pmc / articles / PMC4340450 /](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4340450/) .
10. Bob Sullivan y Hugh Thompson, "¡Ahora escuchen esto! La mayoría de la gente apesta al escuchar [extracto] " *Científico americano*, 3 de mayo de 2013 [www.scientificamerican.com/article/plateau-eff ect-digital-gadget-distracción-atención /](http://www.scientificamerican.com/article/plateau-effect-digital-gadget-distracción-atención/) .
11. Ibidem.
12. Cindi May, "Un secreto de aprendizaje: no tome notas con una computadora portátil" *Científico americano*, junio 3 de 2014 www.scientificamerican.com/article/a-learning-secret-don-t-take-notes-with-a-laptop/

CAPITULO 13

1. Eve Marder, "La importancia de recordar" *eLife* 6 (14 de agosto de 2017), [https: //www.ncb i.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5577906/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5577906/).
2. William R. Klemm, "Cinco razones por las que la memoria importa" *Psicología Hoy*, 13 de enero de 2013, [www.psychologytoday.com/us/blog/memory-medic/201301/five-reasons-memory-mat ters](http://www.psychologytoday.com/us/blog/memory-medic/201301/five-reasons-memory-matters).

3. Joshua Foer, "Cómo entrenar tu mente para recordar cualquier cosa", CNN, 11 de junio de 2012, www.cnn.com/2012/06/10/opinion/foer-ted-memory/index.html.

CAPITULO 14

1. Lauren Duzbow, "Mira esto. No. ¡Léelo! Oprah.com Junio de 2008 www.oprah.com/health/cómo-leer-puede-mejorar-tu-memoria#ixzz2VYPyX3uU.

2. "Sigue leyendo para mantener a raya el Alzheimer", Fundación del Centro Fisher para la Investigación del Alzheimer, modificada por última vez el 12 de noviembre de 2014, www.alzinfo.org/articles/reading-alzheimersbay/.

CAPITULO 15

1. "Seis sombreros para pensar", el roup De Bono *, www.debonogroup.com/six_thinking_hats.php.
2. "Los componentes de MI", MI Oasis, www.multipleintelligencesoasis.org/the-components-of-mi, consultado el 10 de abril de 2019.
3. Ibidem.
4. Ibidem.
5. El equipo de contenido de Mind Tools, "Estilos de aprendizaje VAK: comprender cómo aprenden los miembros del equipo", Mind Tools, www.mindtools.com/pages/article/vak-learning-styles.htm, accedido 10 de abril de 2019.
6. Matt Callen, "La regla 40/70 y cómo se aplica a usted", Kickstart digital, modificado por última vez el 3 de mayo de 2016, <https://digitalkickstart.com>.
7. Ibidem.
8. Rimm, Allison, "Domar la lista épica de tareas". Harvard Business Review, 14 de junio de 2018, <http://hbr.org/2018/03/taming-the-epic-to-do-list>.
9. Peter Bevelin, *Buscando Sabiduría: de Darwin a Munger* (PCA Publications LLC, 2018).
10. Ryan Holiday, *Conspiración: La verdadera historia del poder, el sexo y la trama secreta de un multimillonario para Destruye un imperio mediático* (Nueva York: Portafolio, 2018).
11. "Pensamiento de segundo orden: qué utilizan las personas inteligentes para superar", Farnam Street, consultado el 22 de enero de 2019, <https://fs.blog/2016/04/>.
12. "Kwik Brain con Jim Kwik: pensamiento exponencial con Naveen Jain", Jim Kwik, 4 de mayo, 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-059-exponential-thinking-with-naveen-jain/>.
13. Viome.com Página de inicio, Viome, Inc., consultado el 5 de febrero de 2020, www.viome.com.
14. Mark Bonchek, "Cómo crear una mentalidad exponencial", Harvard Business Review, octubre 4 de 2017 hbr.org/2016/07/how-to-create-an-exponential-mindset
15. Evie Mackie, "Pensamiento exponencial", Medio, Sala Y, última modificación el 30 de agosto de 2018, yodium.com/room-y/exponential-thinking-8d7cbb8aaf8a.

ÍNDICE

UNA

Habilidad, en el modelo de comportamiento de Fogg, [160](#)

Aprendizaje acelerado

atención, [183- 190](#)

memoria, [211- 221](#)

ciencia de [180](#)

lectura veloz, [237- 253](#)

estudiando, [193- 209](#)

pensando, [255- 275](#)

Retiro activo, [54](#), [199](#), [208](#)

Alexis (socio en línea de Kwik Learning), [73- 75](#)

Enfermedad de Alzheimer [143](#)

Ambivalencia, [159](#)

Amén, Daniel. [137](#)

Respuestas

haciendo preguntas correctas y [59](#)

generalización y [60 60](#)

buscando, [74- 75](#)

neuroplasticidad y, [63](#)

preguntas y [56 60 60 61 62](#)

preguntas y [56- 60 60](#) , [61](#), [63](#)
Corteza cingulada anterior (ACC), [187](#)
ANT (pensamientos negativos automáticos), [137- 138](#) , [146](#), [282](#)
Ansiedad, [187](#)
Asociación, [224- 226](#)
Atención
 nutrientes cerebrales y, [136](#)
 mente calmada y [186](#)
 consciente, [196](#)

enfocado [145](#)
memoria y [217](#), [223](#)
pago, [59](#), [81](#), [185](#)
emociones positivas y [86](#)
 cambiando, [25](#)
supervillanos y, [xv](#), [xvi](#)
 errante, [48](#)
Aprendices auditivos, [260](#)
Aureliu, Marcus, [192](#)
"Automaticidad," [153](#), [157](#)
Pensamientos negativos automáticos (ANT), [137- 138](#) , [146](#), [282](#)
Piloto automático, [153- 157](#)
Aguacates, [131](#), [133](#), [134](#), [245](#), [284](#)

si
Malos hábitos, [157](#), [159](#)
Baker / Baker Paradox, [217- 218](#)
Barandilla, Roger, [71- 72](#)
Música barroca [203](#), [235](#)
Barreras, moviéndose a través, [71- 72](#)
"Mente de principiante" [50](#)
Cambio de comportamiento, [159](#)
Creencias aceptadas,
 [dieciséis](#) núcleo, [xviii](#)
 iceberg, [75- 76](#)
 la inteligencia es fija [90](#)
 limitante, [xvii](#), [xviii](#), [xxii](#), [19](#), [72- 85](#)
 mentalidad y [66](#)
 nuevo, creando, [84](#)

como no limitante, [xxii](#)
Sistemas de creencias, [66](#)
SER SUAVE mnemotécnico, [231- 232](#)
Beyerstein, Barry, [94- 95](#)
Binet, Alfred, [91 91- 92](#)
Black, David S. [145](#)

Sombrero negro, [256](#)
Genio del fuego [78](#)
Arándanos [131, 133, 245, 284](#)
Sombrero azul, [257](#)
Bohórquez, Diego, [40](#)
Bonchek, Mark, [271- 272](#)
"Chico con el cerebro roto" [5 5- 8 , 9 9](#)
Bradberry, Travis, [177](#)

Cerebro

- acerca de, [34- 35](#)
- anteproyecto para la actualización, [xviii](#)
- roto, muchacho con [5 5- 8 , 9 9](#)
- corteza cerebral, [35](#)
- conexiones, [40](#)
- como dispositivo de borrado, [56](#)
- como cerdo energético, [94](#)
- influencia ambiental en, [35- 36](#)
- comprensión evolutiva sobre, [34](#)
- hacer ejercicio [213](#)
- influencia genética en [35- 36](#)
- salud y estado físico de, [xvi](#)
- conocimiento limitado sobre, [34](#)
- mentira de uso limitado, [93- 95](#)
- sin límites, [33- 45](#)
- escuchando con [203- 205](#)
- memoria y [27](#)
- como músculo [27, 212- 213](#)
- pico neurológico y, [35](#)
- neuroplasticidad [35, 36- 38](#)
- subcontratación, [27- 28](#)

regiones y funciones, [94](#)
sistema de activación reticular (RAS), [56- 59](#)
descripción del espacio como, [9 9](#)
supervillanos, [xvi- xvii](#)
mejorando a través de la lectura, [45](#)
Ensalada Brain Boost, [133- 134](#)
Entrenamiento cerebral, [14](#)

Ciclos cerebrales, [160](#)

Dieta cerebral

alimentos en [130](#), [131](#)

recetas, [132- 135](#)

Energía del cerebro

Hormigas, matando y, [137- 138](#)

protección del cerebro y [140](#)

ambiente limpio y [138- 139](#)

dieta para [130- 135](#)

ejercicio y, [136- 137](#)

ilimitado, generando, [129 129- 146](#)

en motivación, [111](#)

nuevo aprendizaje y [140](#)

nutrientes [136](#)

grupo positivo de pares y, [139](#)

dormir y [141- 146](#)

manejo del estrés y, [141](#)

en el programa Kwik Start de 10 días, [284](#)

Alimentos para el cerebro, [130](#), [131](#), [146](#), [147](#)

Función del cerebro

calidad del aire y [138](#)

cambiando, [36](#), [38](#)

dieta y [130](#), [132](#), [136](#)

ejercicio y, [137](#)

supuesto de uso limitado, [93- 95](#)

la memoria como fundamental en [214](#), [239](#)

grupo positivo de pares y, [139](#)

dormir y [142](#)

Nutrientes del cerebro, [136](#)

Protección del cerebro, [140](#)

Tronco encefálico, [35](#)

Respiración, [52](#), [114](#), [138](#), [145- 146](#) , [166](#), [172](#), [188- 189](#) , [201](#)

Brócoli, [131](#), [134- 135](#) , [245](#), [284](#)

Brown, Les [82](#)

Bruce, Jan [75- 76](#)

Bryan, Christopher, [120](#)

C

Uso del calendario, [53- 54](#)

Método de "captura y creación", [207](#)

Carrey, Jim [100- 101](#)

Sistema nervioso central (SNC), [34](#), [39](#)

Corteza cerebral, [35](#)

Desafiando a ti mismo, fluye y, [174- 175](#)

Chocolate oscuro [131](#), [135](#), [284](#)

Cirillo, Francesco, [48](#)

Ambiente limpio, [138- 139](#)

Claro, James, [155](#)

Cacao, canela y jengibre "chocolate caliente" [135](#)

Coelho, Paulo, [182](#)

Cohen, * illian, [217](#)

Página de compromiso, [56](#), [57](#)

Compromisos, [115](#), [123](#)

Competencia, cuatro niveles de, [195- 196](#)

Comprensión, lectura, [245- 246](#)

Comstock, Beth, [96](#)

Concentración

- investigación de habilidades, [48](#)

- entorno de desorden y, [186](#)

- definido, [185](#)

- en aprender a aprender, [12](#)

- como un músculo [185](#), [186](#)

- practicando, [184- 186](#)

- en comprensión lectora, [246](#)

- éxito y [184](#)

Conexión, [25](#), [37](#)

Alerta conciente [31](#)

Atenta consciente, [61](#)
Competencia consciente [195- 196](#)
Incompetencia consciente, [195](#)
Etapa de consolidación, flujo, [172](#)
"Sabiduría convencional" [106](#)
Convicción, falta de, [176- 177](#)
Cortisol, [141](#), [176](#)
Contando, leyendo y, [250- 251](#)

Coyle, Daniel [105](#)
Abarrotando [197- 198](#) , [199](#). *Ver también* estudiar
Creighton, Mandell (obispo), [58](#)
La crítica de los demás importa LIE, [100- 102](#)
Csikszentmihalyi, Mihaly, [169- 170](#)

re

Dandapani [184](#), [185](#)
Da Vinci, Leonardo, [7 7](#)
De Bono, Edward [256- 257](#)
Toma de decisiones
 cerebelo y, [35](#)
 deducción digital y [28](#)
 modelo mental para, [265- 266](#)
Entorno de desorden, [186](#)
Deducción, [28](#). *Ver también* demencia de deducción digital, [xvi](#)
 , [5 5](#), [138](#). *Ver también* digital
 Depresión
Demencia
 cortisol y [177](#)
 miedo al fracaso y [176](#)
 falta de sueño y [114](#), [142](#)
 azúcar refinada y [130](#)
Dieta, cerebro, [130- 135](#)
Deducción digital. *Ver también* supervillanos
 acerca de, [28- 31](#)
 definido, [xvi](#), [30](#)
 Kwik Start, [31](#)
 tecnología y [28- 29](#)

Diluvio digital. *Ver también* supervillanos

acerca de, [22- 24](#)

definido, [xvi](#)

vida media de la información y, [24](#)

riesgos de salud, [23- 24](#)

Kwik Start, [24](#)

Demencia digital. *Ver también* supervillanos

acerca de, [26- 28](#)

definido, [xvi](#), [26](#)

Kwik Start, [28](#)

subcontratar cerebro y, [27- 28](#)

Depresión digital, [30](#)

Distracción digital. *Ver también* supervillanos sobre, [24- 26](#)

definido, [xv](#)

procesamiento de información y, [25](#)

Kwik Start, [26](#)

multitarea y, [26](#)

Distracciones

entorno de desorden y, [186](#)

eliminando, [173](#), [177](#)

enfoque y, [186](#)

aprendiendo a aprender y, [12](#)

memoria y [235](#)

tiempo y, [187- 188](#) , [189](#)

Dopamina [25](#)

Doughtie, Lynne [108](#)

SUEÑOS mnemotécnicos, [164- 165](#)

Sueños, recordando [164- 165](#)

Drucker, Peter, [20](#)

Dryden, John, [148](#)

Duhigg, Charles, [155](#)

Dweck, Carol, [90- 91 91](#) , [163](#)

Dwyer, Ryan, [25](#)

Dyer, Wayne, [88](#)

Genio del dínamo, [78](#)

Dislexia, [99](#)

mi

Eagleman, David, [94](#)

Salmón y brócoli asados con suizo

Acelga, [134- 135](#)

Edison, Thomas, [210](#)

Educación

preguntas y [58](#)

sistema, [41- 43](#)

tomando en sus propias manos, [92](#)

Edwards, Tyron, [223](#)

Huevos, [131](#), [133](#), [134](#), [284](#)

Einstein, Albert, [7 7](#), [11](#), [64](#), [95- 96](#) , [258](#), [259](#)

Eliot, TS, [276](#)

Emmons, Nathaniel, [158](#)

Energía emocional, [52](#)

Las emociones

objetivos que encajan con [116- 117](#)

creencias limitantes y, [83](#)

memoria y [226](#), [228](#)

motivación y [124](#)

negativo, [85](#)

positivo, [86](#)

sombrero de pensamiento rojo y, [256- 257](#)

Valor final, [121](#)

Energía. *Ver* energía cerebral

Gestión energética, [xvii](#)

Sistema nervioso entérico (ENS), [38- 39](#) , [40](#)

Medio ambiente, limpio, [138- 139](#)

Errores, estudiando tu, [267- 268](#)

Ejercicio

energía cerebral y [136- 137](#)

dormir y [143- 144](#)

Mentalidad exponencial, [271- 272](#)

Pensamiento exponencial. *Ver también* pensando

acerca de, [271- 272](#)

definido, [270](#)

extrapolar y, [274](#)
plantear un nuevo enfoque y, [273](#)
leer sobre eso y, [274](#)
pasos para [272- 274](#)
problema subyacente y [272- 273](#)

F

Facilitador (pronta), [161](#)

Hechos, [81- 83](#) , [84](#)

Fracaso

miedo a fluir y [176](#)

aprender, [97](#)

para hacer la conexión, [37](#)

errores como mentira, [95- 97](#)

Acrónimo MÁS RÁPIDO, [281- 282](#)

Fields, Jonathan, [119](#)

Dedo, en lectura, [247- 248](#)

Mentalidad fija, [90- 91 91](#) , [92](#), [118](#)

Fluir

acerca de, [169- 170](#) desafiar y, [174](#)
-[175](#)

caracterización de, [170](#)

objetivos claros y [174](#)

etapa de consolidación en, [172](#)

definido, [169](#)

eliminating distractions and, [173](#), [177](#)

enemies of, [175– 177](#)

fear of failure and, [176](#)

finding, [173– 175](#)

flow stage in, [172](#)

as fundamental to limitless, [177](#)

Kwik Start, [172](#)

lack of conviction and, [176– 177](#)

motivation and, [111](#)

multitasking, [175](#)

productivity and, [170](#)

productivity and, [170](#)
relaxation stage in, [172](#)
something you love and, [173– 174](#)
as “source code” of motivation, [172](#)

stages of, [171– 172](#)
stress and, [175– 176](#)
struggle stage in, [171](#)
time and, [173](#)

winning with, [170– 171](#)
in the workplace, [170](#)

Focus. *See also* accelerated learning

about, [183– 184](#)
anxiety and, [187](#)
calming mind and, [186– 189](#)
concentration, [184](#)
distractions and, [186](#)
importance of, [183](#)
in learning how to learn, [12](#)
reading and, [240, 243](#)
in reading comprehension, [246](#)
unlimiting, [190](#)

Foer, Joshua, [214, 218](#)

Fogg Behavior Model

ability, [160](#)
changing behaviors with, [167](#)
defined, [159](#)
motivators, [159– 160](#)
prompts, [160](#)

Fogg, B. J., [151, 159– 161](#)

FOMO (fear of missing out), [123](#)

Foods, brain, [130, 131, 146, 147](#)

Ford, Debbie, [154](#)

Ford, Henry, [254](#)

Foreman, Richard, [29](#)

Forgetting curve, [47, 48, 54](#)

40/70 rule, [265– 266](#)

Fredrickson, Barbara, [85– 87](#)

Frost, Robert, [225](#)

G

* Gardner, Howard, [258](#), [275](#)

* Generalization, [60](#)

* Genius

blaze, [78](#)

dynamo, [78](#)

as grown, [105](#)

is born LIE, [102](#)– [105](#)

Kwik Start, [79](#)

multiple forms of, [77](#)– [79](#)

steel, [78](#)– [79](#)

tempo, [78](#)

you as, [77](#)– [79](#)

* gig economy, [44](#)

* Goals

breaking down into small steps, [129](#)

fitting with emotions, [116](#)– [117](#)

flow and, [174](#)

mindset alignment to, [xvii](#)

note-taking, [206](#)

SMART, [116](#)

* Goodall, Jane, [260](#)

* Gordon, Barry, [95](#)

* Greenberg, Melanie, [187](#)

* Greenfield, Patricia Marks, [29](#)

* Green hat, [257](#)

* Green leafy vegetables, [131](#), [284](#)

* Greider, Carol, [98](#)– [99](#)

* Growth mindset, [90](#)– [91](#) , [92](#), [118](#)

* Guilt, [150](#)– [151](#)

* Gupta, James, [200](#)

H

Habit loop, [155](#), [156](#), [167](#)

Habits

bad, [157](#), [159](#)

creating, [156](#), [157](#), [161–162](#)

Kwik Start, [161](#)

morning routine, [163–167](#)

negative, [156](#)

new, in 10-Day Kwik Start program, [284](#)

new, WIN acronym for, [162](#), [167](#)

old, confronting, [154](#)

one at a time, growing life and, [162–163](#)

power of, [155](#)

Habituation, [56–59](#)

HEAR acronym, [204–205](#)

HEART acronym, [116](#)

Hero's Journey, [xxii](#), [xxiii](#)

Hierarchy of values, [120–121](#)

Hobbes, Thomas, [97](#)

Hope/fear motivator, [160](#)

Human potential, [xxiii](#)

Hydration, [165](#). *See also* water

I

“I am” statements, [120](#), [126](#)

Iceberg beliefs, [75–76](#)

Identity, [119–120](#), [125](#)

Iliff, Jeff, [142–143](#)

Imagination and reading, [241](#)

Incremental mindset, [272](#)

Information

delivering great deal of, [229–231](#)

half-life of, [24](#)

intention of teaching, [53](#)

processing and filtering, [25](#)

recalling great deal of, [218–220](#)

Inner critic, [76](#), [77](#), [83](#), [84–85](#)

Insomnia, [143](#), [144](#). *See also* sleep

Inspiration, [18](#), [87](#)

Intelligence

 bodily-kinesthetic, [258](#)

 as fluid, [93](#)

 growth mindset and, [92](#)

 interpersonal, [259](#)

 intrapersonal, [259](#)

 linguistic, [259](#)

 logical-mathematical, [259](#)

 musical, [258](#)– [259](#)

 naturalistic, [260](#)

 spatial, [258](#)

 types of, [93](#), [258](#)– [260](#)

Intelligence is fixed LIE, [89](#)– [93](#)

Internet, reliance on, [29](#), [30](#), [240](#)

I4

 defined, [77](#)

 scores, [91](#), [92](#)

 tests, [92](#)

-

Jain, Naveen, [269](#)– [271](#) , [272](#)– [273](#)

James, William, [93](#)

Jobs, changing nature of, [43](#)– [44](#)

JOMO (joy of missing out), [123](#)

K

Kaku, Michio, [32](#)

Kelly, Fred, [101](#)– [102](#)

Kennedy, John F., [244](#)– [245](#)

Kim, Jean, [142](#)

Kinesthetic learners, [260](#)

Klemm, William, [199](#), [215](#)– [216](#)

Kline, Christopher E., [144](#)

Knowledge

as potential to be power, [98](#)

as power, [13](#), [97–98](#)

in promoting neuroplasticity, [50](#)

trying to fit in a box, [104](#)

“The Knowledge,” [36](#)

Kotler, Steven, [168](#), [171](#), [172](#)

Kwik Brain app, [51](#)

Kwik Brain podcast, [14](#)

Kwik Challenge, [162](#), [163](#)

Kwik Learning community, [22](#)

Kwik Start exercises

ANTs (automatic negative thoughts), [138](#)

asking questions, [62](#), [63](#)

books to read, [241](#)

brain foods, [130](#)

calendar use, [54](#)

clean environment, [139](#)

concentration, [184](#)

digital deduction, [31](#)

digital deluge, [24](#)

digital dementia, [28](#)

digital distraction, [26](#)

distraction time, [189](#)

doing, [63](#)

flow, [172](#)

focus, [189](#)

genius, [79](#)

habits, [161](#)

“I am,” [120](#)

learning as social, [53](#)

“To Learn” list, [140](#)

LIEs of learning, [105](#)

memory, [213](#)

morning routine, [167](#)

movement, [137](#)

passions, [118](#)

positive peer group, [139](#)

positive peer group, [100](#)
problem solving, [258](#)
purpose, [119](#)
reading and remembering, [50](#)

reading as active experience, [52](#)
reading time, [253](#)
recall, [222](#)
relaxation, [221](#)

review, [54](#)
sleep, [146](#)
as small simple steps, [149](#)
small simple steps (S3), [153](#)
spending extra time, [242](#)
state-dependency of learning, [52– 53](#)
state of mind, F stress
management, [141](#)
study, [195](#)
supervillains, [31](#)
writing down extraneous thoughts, [51](#)

Languages. *See also* vocabulary
baroque music and, [235](#)
remembering, [232– 235](#)
spaced repetition and, [235](#)
word substitutions, [233– 234](#)

Lashley, Karl, [93](#)

“Laundry cycle” metaphor, [142– 143](#)

Learning. *See also* accelerated learning
active approach to, [224– 227](#)

benefits of, [xvi](#)
better, reasons for, [122– 123](#)
capacity, as limitless, [13](#)
consistency in, [100](#)
criticism matters LIE, [100– 102](#)
as difficult LIE, [98– 100](#)
elementary, [220– 223](#)

as empty vessel, [50– 51](#)
expanding, [146– 147](#)
genius is born LIE, [102– 105](#)
how to learn, [12– 14](#)
intelligence is fixed LIE, [89– 93](#)
knowledge is power LIE, [97– 98](#)
as lifelong process, [20](#)

limited brain use LIE, [93– 95](#)
listening and, [203– 205](#)
as making new connections, [37](#)
mistakes are failures LIE, [95– 97](#)
music and, [202– 203](#) , [208– 209](#)
neuroplasticity and, [38](#)
new, brain energy and, [140](#)
primacy and, [48](#), [49](#), [198](#), [227](#)
problem-solving through, [99](#)
recency and, [48](#), [49](#), [198](#), [227](#)
small steps in, [100](#)
as social, [53](#)
state-dependency, [52– 53](#)

supervillains of, [21– 22](#)
taking charge of, [44](#)

Learning curve, [53](#)

Learning disabilities, [99](#)

“Learning disabled,” [13](#)

Learning environment, [52](#)

Learning styles

auditory, [260](#)

determination quiz, [262– 264](#)

kinesthetic, [260](#)

mixture of, [265](#)

other, incorporating, [275](#)

visual, [260](#)

Lee, Bruce, [102– 104](#) , [105](#)

Lee, Stan, [67](#)

Lefkoe, Shelly, [73](#)

Levitin, Daniel J. [25– 26](#)

Levitin, Daniel J., [20– 20](#)

Lewis, Jordan *aines, [202](#)

LIEs of learning

criticism of other people matter, [100– 102](#)

genius is born, [102– 105](#)

intelligence is fixed, [89– 93](#)

knowledge is power, [97– 98](#)

Kwik Start, [105](#)

learning new things is difficult, [98– 100](#)

limited brain use, [93– 95](#)

mistakes are failures, [95– 97](#)

LIEs of motivation, [110](#)

Life purpose, [117](#)

Limited ideas entertained (LIEs), [66](#), [89](#)

Limiting beliefs. *See also* LIEs of learning

commonly held, [106](#)

effects of, [73](#)

emotions and, [83](#)

facts and, [81– 83](#) , [84](#)

fixed mindset, [91](#)

inner critic and, [83](#), [84– 85](#)

limitless mindset versus, [80](#)

minimizing, [80– 85](#)

most common, [87](#)

naming, [80– 81](#)

reframing, [80– 85](#)

as self-talk, [72– 73](#)

source of, [81](#)

as starting in childhood, [73](#), [81](#)

as wrong, [81– 83](#)

Limitless

becoming, [3– 19](#)

as a choice, [54– 56](#)

as progressing beyond, [16](#)

you as, [277– 278](#)

Limitless Model, [17– 18](#)

Limitless (movie), [3](#), [93](#), [110](#)

Limitless secrets, [xvii](#) , [xviii](#) . *See also* methods: mindset; motivation; limits

belief in, [xxii](#)

as growth and learning obstruction, [30– 31](#)

as preconceived notions, [51](#)

Lipszyc, Hadassah, [150](#)

Listening

HEAR acronym, [204– 205](#)

importance of, [203](#)

learning and, [203– 205](#)

note-taking and, [207](#)

with whole brain, [203– 205](#)

Location, [226](#), [230](#), [231](#)

Loci method, [229– 231](#)

M

Mackie, Evie, [273](#)

Maguire, Eleanor, [36](#)

Mai, Jeannie, [59](#)

Marano, Hara Estroff, [176](#)

Marder, Eve, [215](#)

Mark, *Ioria, [188](#)

Markman, Art, [151](#)

Means value, [121](#)

Meditation, [145– 146](#)

Memorization, [215](#), [216](#), [219– 220](#) , [222](#), [228](#)

Memory. *See also* accelerated learning

active focus in, [224– 227](#)

association and, [224– 226](#)

attention and, [217](#), [223](#)

Baker/baker Paradox and, [217– 218](#)

brain strengthening and, [27](#)

delivering a great deal of information and, [229– 231](#)

digital dementia and, [27](#)

distractions and, [235](#)

emotion and, [226](#), [228](#)

exercise of, [28](#), [216](#)

as foundation for every action, [214– 215](#)
as fundamental brain function, [214](#)
great, keys for, [224– 227](#)
as greatest asset, [213](#)
importance of, [213](#), [214– 215](#)
Kwik exercise, [227– 229](#)
Kwik Start, [213](#)

of languages, [232– 235](#)
location and, [226– 227](#)
loci method and, [229– 231](#)
long-term, [41](#)
methods, [217](#)
MOM mnemonic, [216– 217](#) , [285](#)
motivation and, [216– 217](#)
of names, [231– 232](#)
not-to-do list, [267](#)
observation and, [217](#)
reading and, [240](#)
recall of a great deal of information and, [218– 220](#)
reference points, [217– 218](#)

short-term, [41](#)
trained, [222](#), [229](#), [235](#)
training videos, [235](#)
visualization and, [224](#)
vocabulary and, [232– 235](#)
working, [216](#)

Memory lapses, [38](#)

Mental models

for decision-making, [265– 266](#)
defined, [265](#)

40/70 rule, [265– 266](#)
not-to-do list, [266– 267](#)

for problem-solving, [267– 268](#)
for productivity, [266– 267](#)
second-order thinking, [269](#)
for strategy, [269](#)
study your errors, [267](#), [268](#)

study your errors, 267– 268
as thinking constructs, 265

Meta-learning, 180

Methods. *See also* focus; memory; motivation; speed reading; study

defined, 18, 179
key, xviii

limit in, 19

in Limitless Model, 17– 18

mastering, xxi

memory, 217

as process of learning how to learn, 180

right, using, xviii

Mind

broadening, 192

calming, 186– 189

calming techniques, 188– 189 , 190

memorization and, 215

preparing, 62– 63

wandering and daydreaming, 246

Mindset

alignment to desires and goals, xvii

beliefs and, 66

characterization of, 66

defined, 18, 65

exponential, 271– 272

fixed, 90– 91 , 92, 118

growth, 90– 91 , 92, 118

incremental, 272

intersection with motivation, 18

limit in, 17

limitless, 17– 18 , 67, 80, 277

in Limitless Model, 17– 18

mastering, xxi

positive, building, 85

shifting, 12

silencing the inner critic and, 87

Mistakes

as failures, 15, 65, 67

as failures LIE, [95– 97](#)

feelings about, [106](#)

as signs of trying something new, [96](#)

studying, [267– 268](#)

MOM you as a person and, [97](#)
mnemonic, [216– 217](#) , [285](#)

Monet, Claude, [258](#)

Money, simplicity and, [160](#)

Morning Brain Tonic, [132](#)

Morning Magic Smoothie, [133](#)

Morning routine. *See also* habits

“brain smoothie,” [166](#)

“brain tea,” [166](#)

breathing exercises, [166](#)

brushing teeth with opposite hand, [165](#)

celery juice, [165](#)

cold shower, [165– 166](#)

DREAMS assessment, [164– 165](#)

establishing, [163– 167](#)

hydration, [165](#)

importance of, [163](#), [167](#)

keys to, [166](#)

Kwik Start, [167](#)

making bed, [165](#)

three-minute workout, [165](#)

Morpheus, [55](#)

Morris, Eddie, [110](#)

Mosconi, Lisa, [130](#)

Motivation. *See also* energy; purpose

culture as nourished by, [108](#)

defined, [18](#), [109](#)

empowering sense of, [12](#)

enjoyment and, [110](#)

finding flow and, [111](#)

flow as “source code” of, [172](#)

in Fogg Behavior Model, [159– 160](#)

forcing, [126](#)

for, [110](#)

formula, [110](#)
hope/fear, [160](#)
identity and, [119– 120](#)
intersection with mindset, [18](#)

LIEs of, [110](#) limit in, [18](#)
limitless,
[277– 278](#)
in Limitless Model, [17– 18](#)

as limitless secret, [xvii- xviii](#)
mastering, [xxi](#)
memory and, [216– 217](#)
as not fixed, [110](#)
passions and, [117– 119](#)
pleasure/pain, [159– 160](#)
reasons and, [122](#)
as set of emotions, [124](#)
as set of habits and routines, [126](#)
social acceptance/rejection, [160](#)
as something you do, [110](#)
sustainable, [110](#)
tapping into, [10](#)

Mozart, Wolfgang Amadeus, [259](#)
Mueller, Pam A., [207](#)
Multitasking, [26](#), [175](#), [185](#), [187](#)
Music and learning, [202– 203](#) , [208– 209](#) , [235](#)

N

Names, remembering, [231– 232](#)
Negative habits, [156](#)
Neurological peak, [35](#)

Neurons [23](#), [32](#), [35](#), [37](#), [40](#), [140](#)
Neuroplasticity

answers and, [63](#)
defined, [35](#), [37](#)
dependency, [37](#)
knowledge promotion of, [50](#)
learning and [38](#)

learning and, [36](#)

understanding, [36– 38](#)

Neurotransmitters, [35](#)

Nonroutine, simplicity and, [160](#)

Note-taking. *See also* study ability,

upgrading, [205– 208](#) “capture and create”

method, [207](#) goals, [206](#)

impaired learning and, [206– 207](#)

ineffective, [205](#)

intention, clarity of, [206](#)

listening and, [207](#)

own words in, [206](#)

practicing, [209](#)

purpose of, [205– 206](#)

reviewing notes after, [207– 208](#)

TIP mnemonic, [208](#)

tips, [208](#)

writing and, [206– 207](#)

Not-to-do list, [266– 267](#)

Nutrients, brain, [136](#)

O

Obama, Michelle, [128](#)

Observation, [217](#), [255](#), [285](#)

Opinions, [81](#)

Oppenheimer, Daniel M., [207](#)

Organization, this book, [19](#)

P

Pain, [124](#)

Passion(s)

finding, [117– 118](#) , [126](#)

Kwik Start, [118](#)

learning and, [125](#)

purpose and, [117– 118](#)

Pugh, Ken, 239

Purpose

becoming clear on, [115](#)
as driver to act, [111](#)
in guiding decisions, [117](#)

Kwik Start, [119](#)
life, [117](#)

passion and, [117](#)– [118](#)
reasons and, [121](#)– [123](#)

in 10-Day Kwik Start program, [283](#)
values and, [120](#)– [121](#)

Q

Questions

as the answer, [56](#)– [60](#) , [61](#), [63](#)
asking, [60](#), [62](#)– [63](#)
dominant, [60](#)– [63](#)
education and, [58](#)
in guiding RAS, [59](#)
for priming focus, [63](#)
questioning, [283](#)

right, asking, [10](#)– [12](#)
this book, [63](#)
wrong, asking, [11](#)

R

Reading. *See also* speed reading

about, [237](#)– [239](#)
appreciation, [246](#)– [247](#)
average speed, [242](#)
barriers and obstacles, [243](#)– [245](#)
books, [10](#)
as boring task, [238](#), [243](#)
challenges to, [242](#)– [245](#)
comprehension, [245](#)– [246](#)
efficiency, [243](#)
in exponential thinking, [274](#)

focus and, [240](#), [243](#)
as foundation for learning, [239](#)
fun of, [75](#)
imagination and, [241](#)
Kwik Start, [253](#)
for limitless brain, [239](#)– [241](#)
in memory improvement, [240](#)
methods for increasing speed of, [248](#)– [251](#)

outdated skills, [244](#)
power of, embracing, [285](#)
regression and, [243](#), [248](#)
self-assessment, [241](#)– [242](#)
slow, reasons for, [243](#)
speed, limited, [250](#)
subvocalization and, [244](#)– [245](#) , [250](#)
tips, [252](#)
understanding and, [241](#)
in upgrading your brain, [45](#)
visual pacer, [253](#)
in vocabulary improvement, [240](#)
wander, [243](#)
words as symbols and, [245](#)
writing down extraneous thoughts while, [51](#)
with your finger, [247](#)– [248](#)

Reading circles, [4](#)

Reality, facing, [8](#)

Reasoning, [215](#)

Reasons

commitments and, [123](#)

finding, [121](#)– [123](#)

learning and, [122](#)– [123](#) , [125](#)

for learning skills and techniques, this book, [124](#)– [125](#)
motivation and, [122](#)

passion and, [122](#)

results and, [112](#)

values and, [122](#)

Recall, [221](#), [222](#)

Recency, [48](#), [49](#), [198](#), [227](#)

Recipes, brain

Brain Boost Salad, [133](#)– [134](#)

Cocoa-Cinnamon-ginger “Hot Chocolate,” [135](#)

Easy Roasted Salmon & Broccoli with Swiss Chard, [134](#)– [135](#)

Morning Brain Tonic, [132](#)

Morning Magic Smoothie, [133](#)

Red hat, [256](#)– [257](#)

Regression, [243](#), [248](#)

Regret, [102](#)

Reid, Kathryn J., [143](#)– [144](#)

Relaxation stage, flow, [172](#)

Resistance, persistence and, [51](#)

Reticular activating system (RAS), [56](#)– [59](#)

Review, [54](#)

Richtel, Matt, [23](#)

Ries, Eric, [42](#)

Robbins, Tony, [163](#)

Robinson, Ken, [41](#)

Roche, Bryan, [92](#)

Rowling, J. K., [2](#)

S

Salmon, [131](#), [134](#)– [135](#) , [284](#)

Sartre, Jean-Paul, [54](#)

Schellenberg, E. *lenn, [262](#)– [263](#)

“Science of momentum,” [163](#)

Second-order thinking, [269](#)

Self-talk, [38](#), [51](#), [72](#)– [73](#) , [81](#), [83](#), [138](#)

Shame, [151](#)

Sharma, Mona, [132](#)

Shatte, Andrew, [75](#)– [76](#)

Shenk, David, [92](#)

Signal (prompt), [161](#)

Simon, Theodore, [91](#)

Simplicity, categories of, [160](#)

Sinek, Simon, [21](#), [115](#)

Sinek, Simon, [31](#), [115](#)

Sleep

- brain energy and, [141– 146](#)
- “catch-up” mentality, [143](#)
- DREAMS assessment, [164– 165](#)
- exercise and, [143– 144](#)
- good, accomplishing, [143– 144](#)
- improving, [147](#)

- insomnia and, [143](#), [144](#)
- Kwik Start, [146](#)
- lack of, [113](#), [114](#), [142](#)
- meditation and, [145– 146](#)
- as not a choice, [142– 143](#)
- quality, [142](#)
- turning off mind and, [145– 146](#)

Small simple steps (S₃)

- autopilot and, [153– 157](#)
- baby steps and, [151– 153](#)
- behavior change and, [152– 153](#)
- be kind to yourself and, [150– 151](#)
- defined, [149](#)
- Kwik Start, [149](#), [153](#)
- overwhelm and, [150](#)
- Zeigarnik effect and, [150](#), [151](#), [153](#)

SMART goals, [116](#)

Smell, sense of, [201– 202](#)

Smith, Will, [62](#)

Social acceptance/rejection motivator, [160](#)

Social deviance, simplicity and, [160](#)

Social media, [xv](#), [25– 26](#) , [30](#), [56](#), [59](#), [98](#), [186](#), [251](#)

Spaced repetition, [199– 200](#) , [235](#)

Spark (prompt), [161](#)

Speed reading. *See also* accelerated learning; reading

- comprehension misconception, [245– 246](#)
- counting and, [250– 251](#)
- effort misconception, [246](#)
- as exercising, [248– 251](#)

finger use in, [247– 248](#)

John F. Kennedy and, [244– 245](#)

masterclass, [253](#)

misconceptions, [245– 247](#)

peripheral vision and, [249– 250](#)

progress as aim in, [251](#)

reading appreciation misconception, [246– 247](#)

speed, increasing, [248– 251](#)

success stories, [251– 253](#)

tips, [252](#)

Spitzer, Manfred, [26](#)

Start with Why (Sinek), [115](#)

State of mind

Kwik Start, [201](#)

learning and, [52– 53](#)

managing, [201](#)

posture and, [201](#)

Steel genius, [78– 79](#)

Stress

cluttered environment and, [186](#)

doing something that causes, [188– 189](#)

flow and, [175– 176](#)

ill-health and, [23](#)

oxidative, brain, [130](#), [131](#)

prolonged, [141](#)

Stress management, [79](#), [141](#)

Struggle stage, flow, [171](#)

Study. *See also* accelerated learning

active recall and, [199](#), [208](#)

better, [196– 197](#)

competence and, [195– 196](#)

cramming and, [197– 198](#)

habits, [199– 208](#)

importance of, [193– 195](#)

Kwik Start, [195](#)

listening with whole brain and, [203– 205](#)

music and, [202– 203](#) , [208– 209](#)

note-taking and, [205– 208](#)
note-taking tips, [208](#)
optimizing, in 10-Day Kwik Start program, [284](#)
procrastination and, [197](#), [199](#)

sense of smell and, [201– 202](#)
spaced repetition and, [199– 200](#)
state of mind and, [201](#)
success and, [196– 197](#)

time, [199](#)

Subvocalization, [244– 245](#) , [250](#)

Superheroes, [xix](#), [3](#), [5](#), [14– 15](#) , [21](#), [69– 70](#) , [175](#), [278– 279](#)

Superpowers, [xxi](#), [5](#), [15](#), [21](#), [70](#), [167](#), [239](#), [278](#)

Supervillains about, [xvi– xvii](#)

 cumulative effects of, [xvi](#)

 defined, [xv– xvi](#)

 digital deduction, [xvii](#), [28– 31](#)

 digital deluge, [xvi](#), [22– 24](#)

 digital dementia, [xvii](#), [26– 28](#)

 digital distraction, [xvii](#), [24– 26](#)

 keeping at bay, [31](#)

 Kwik Start, [31](#)

 learning and, [21– 22](#)

 limits of, [xv](#)

Synaptic pruning, [95](#)

T

Taylor, Jim, [29](#)

Teaching, learning with intention and, [53](#)

Technology, [22](#), [27](#), [28– 29](#) , [31](#), [33](#)

Tempo genius, [78](#)

10-Day Kwik Start program
 about, [279](#), [281](#)

 brain energy, [284](#)

 FASTER acronym, [281– 282](#)

 kill your ANTs, [282](#)

 MOM mnemonic, [285](#)

 optimizing, in 10-Day Kwik Start program, [284](#)

new healthy habit, [284](#)

power of reading, [285](#)

purpose, [283](#)

question your questions, [283](#)

study optimization, [284](#)

what you want most, [283](#)

Thinking. *See also* accelerated learning

exponential, [269– 274](#)

incorporating other learning styles into, [275](#)

intelligence types and, [258– 260](#)

learning styles and, [260– 265](#)

mental models and, [265– 269](#)

as process of reasoning, [60](#)

second-order, [269](#)

supercharging, [30](#)

with thinking hats, [256– 257](#)

Thinking hats, [256– 257](#) , [275](#)

Time

distractions and, [187– 188](#) , [189](#)

flow and, [173](#)

as important asset, [47](#)

simplicity and, [160](#)

study, [199](#)

with uncluttered mind, [187](#)

TIP mnemonic, [208](#)

Toffler, Alvin, [178](#)

Trained memory, [222](#), [229](#)

Trained readers, [246– 247](#) . *See also* reading; speed reading Transcending, this book as, [xxii](#)

Turmeric, [131](#), [132](#), [136](#), [284](#)

Twain, Mark, [68](#), [236](#)

U

Unconscious competence, [196](#)

Unconscious incompetence, [195](#)

Uncluttered mind, [187](#)

Underlying problem, getting to, [272– 273](#)

Unlimiting together, [16– 17](#)

V

Values

core, [117](#)

creating list of, [127](#)

hierarchy of, [120– 121](#)

in iceberg model, [76](#)

learning and, [125](#), [126](#)

prioritization of, [121](#)

reasons and, [122](#)

unawareness of, [121](#)

Vilhauer, Jennice, [76](#)

Visualization, [224](#), [229– 231](#) , [232](#), [283](#)

Visual learners, [260](#)

Vocabulary

as cornerstone of learning, [232](#)

masculine or feminine, [235](#)

reading and, [240](#)

remembering, [232– 235](#)

spaced repetition and, [235](#)

word substitutions, [232– 233](#)

W

Walnuts, [131](#), [133– 134](#) , [284](#)

“Wander reading,” [243](#)

Water, [131](#), [132](#), [142](#), [157](#), [165](#), [270](#), [272– 273](#) , [284](#)

Weil, Andrew, [188](#)

What-if-statements, [273](#)

White hat, [256](#)

Whitespace, [187](#)

“Why” question, [127](#), [268](#)

William, Anthony, [165](#)

Williams, Venus, [260](#)

Wilson, Woodrow, [46](#)

Wimber, Maria, [27](#)
Win acronym (habits), [162](#), [167](#)
Winfrey, Oprah, [78](#), [79](#), [237](#), [259](#)
Words as symbols, [245](#)
Word substitutions, [232](#)– [233](#)
Work, changing nature of, [43](#)– [44](#)
Working memory, [216](#)
“Worthy rivals,” [31](#)

Wright brothers, [101](#)– [102](#)

X

X-Men cast, [15](#)

Y

Yanek, Lisa, [79](#)
Yellow hat, [256](#)
Yip Man, [103](#), [105](#)
Yourself, knowing, [60](#)– [63](#)

Z

Zarom, Rony, [28](#)
Zeigarnik, Bluma, [149](#)– [150](#)
Zeigarnik effect, [150](#), [151](#), [153](#)
Ziva Meditation, [166](#)

We hope you enjoyed this Hay House book. If you'd like to receive our online catalog featuring additional information on Hay House books and products, or if you'd like to find out more about the Hay Foundation, please contact:



Hay House, Inc., P.O. Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 or (800) 654-5126 (760) 431-6948
(fax) or (800) 650-5115 (fax)

www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org

* * *

Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.,
18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015
Phone: 612-9669-4299 • ***Fax:*** 612-9669-4144
www.hayhouse.com.au

Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd., The Sixth Floor,
Watson House, 54 Baker Street, London W1U 7BU
Phone: +44 (0)20 3927 7290 • ***Fax:*** +44 (0)20 3927 7291
www.hayhouse.co.uk

Published in India by: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot
No. 3, B-2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070
Phone: 01 11 4176 1620 • ***Fax:*** 01 11 4176 1620

Phone: 91-11-4176-1620 • Fax: 91-11-4176-1630

www.hayhouse.co.in

* * *

Access New Knowledge.

Anytime. Anywhere.

Learn and evolve at your own pace with the
world's leading experts.

www.hayhouseU.com



Listen to the audio version of this book for FREE!

Today , life is more hectic than ever-so you deserve on-demand and on-the-go solutions that inspire growth , center your mind , and support your well-being.

Introducing the *Hay House Unlimited Audio* mobile app. Now you can listen to this book (and countless others)-without having to restructure your day.

With your membership , you can :

- Enjoy over 30,000 hours of audio from your favorite authors.

- Explore audiobooks , meditations , Hay House Radio episodes , podcasts , and more.

- Listen anytime and anywhere with

- Listen a n yti m e a n d anywhere wit n
offlin e listeni n g.

- Access exclusive audios you won' t
find anywh ere else.

t..0 0.±.. -

Try FREE far 7 days!

Visit . - • to startyourfree
trial an<I get one step closer to living your best life.

eBook SuSSlemental Material

Thank you for purchasing the *Limitless* eBook by Jim Kwik. This eBook includes supplementary material! To access this content, please visit www.hayhouse.com/ebookdownloads

and enter the Product ID and Download Codes as they appear below.



For further assistance, please contact Hay House Customer Care by phone: US (800) 654-5126 or INTL CC+(760) 431-7695 or visit www.hayhouse.com/contact.

Thank you again for your Hay House eBook Purchase. EnMoy!

Hay House, Inc. P.O. Box 5100 &A 92018-5100 (800) 654-5126